

પ્રકાશક :

વૈદ્ય ગોપાલજી કુંવરજી ઠંકરુર
સિન્ધ આયુર્વેદિક કાર્મસી
નાનકવાડા, કરાચી.

:: સર્વ અધિકાર લેખકને સ્વાધિન છે ::

મુદ્રક :

વૈદ્ય ગોપાલજી કુંવરજી ઠંકરુર,
આરોગ્યસિન્ધુ પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ
નાનકવાડા, કરાચી.

卐 અર્પણ 卐

卐

અજ્ઞાન માતા—પિતાઓની
અનેક ભુલોને પરિણામે દરરોજ હજારો
બાળકો અકાળે કાળના મુખમાં હોમાય
છે! તેમાંથી બચવા માર્ગદર્શક થાય
તે શુભ હેતુથી લખાયેલ આ

બાલ ચિકિત્સા

નામક ન્હાતું પુસ્તક,
મારા અકાળે કરમાયલા પુષ્પરૂપ

સ્વ. પરમાનંદ

તથા તેના જેવાંજ અનેક

કુમળાં પુષ્પો

કે જે અકાળે કરમાઈ ગયેલાં છે

તેમની પવિત્ર યાદમાં અર્પણ

કરવામાં આવે છે.

વૈદ્ય ગોપાલજી કું. ઠંકર.

::

નિવેદન

::

સને ૧૯૩૩ એટલે “ આગેજ્યસિન્ધુ ”ના ૧૨મા વર્ષના ગ્રાહકો માટે એક ભેટખુક તૈયાર કરવાની હતી, શું વસ્તુ પસંદ કરવી? આ વિચાર નજર સમક્ષ આવતાં ઘણાં વર્ષોથી ઇચ્છાગામી નક્કી કરેલ વિષય યાદ આવ્યો; બાળકો માટે ગુજરાતીમાં સાહિત્ય ઝોખુ કે માટે બાલચિકિત્સા પર એકાદ નાનું પુસ્તક લખાય તો જરૂર ઉપયોગી થઈ પડે, આ વિચાર નક્કી થયા પછી તુરત લખવાની ગોઠવાગ કરી, સંયોગો પ્રતિકુળ થવાથી લખવાનું કામ ધાર્યા કરતા યાદુ મોડુ થયું. એટલે કે મારે કામ પ્રસંગે મુંઝવે દુકાનપર રહેવાનું થતા અને મુંઝવેના ધાંધલીઆ જીવનમા સમયની મારામારી હોય એ હિસાબે લખવાનું કામ જાનેવારીમાંજ પુરું કરવાનું હતું તેને બદલે જીનમાં પુરું થાય છે! ખેર! સમય મળે કે ન મળે પણ કામ તો કરવાનું હતું એટલે આજે આ કામ પુરું કરી નિવેદન લખું છું. ગ્રાહકો અમારા પુસ્તકોની વારંવાર પ્રશંસા કરે, માગણી કરે, ભેટની પુછા કરે એટલે લખવામા ઉત્સાહ હોય પણ મોડુ વહેલું થાય ખરું.

હવે “ બાલ ચિકિત્સા ” જેવા ગહન વિષયપર કંઈક લખવું તે પહેલાં એ વિષયનો ખાસ અભ્યાસ કે અનુભવ હોય તો બરાબર લખી શકાય, અહિં જણાવવું જરૂરી લાગે છે કે મને જેલ્લા ચૌદ વર્ષથી કરાચીમાં ચિકિત્સક તરીકે કામ કરવાની તક મળી છે તેથી પહેલાં પણ છ વર્ષ આ લાઇનમા ગયા છે એ સમય દરમિયાન એક બાળવૈદ્ય તરીકેનો અનુભવ પણ સારા પ્રમાણમાં મળેલ છે. કરાચીમાં આ સેવકને ત્યાં બાળ દરદીઓની સંખ્યા હમેશાં મોટા પ્રમાણમાં હોય છે તે તે વખતે આ વિષયનો અનુભવ અને અભ્યાસ સારાં પ્રમાણમાં કરી શકાયેલ છે. એ અભ્યાસને પરિણામે આ વિષય હાથમા લેવાની ઉમેદ કરી છે અને બની શક્યું ત્યાંસુધી આ વિષયપર દરેક બાબતોની ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

પહેલા ભાગમાં સામાન્ય માણસો માટે ઉપયોગી બાલ ઉછેરની બાબતો છે તેનો લાભ નવવૈદ્યોને માતાઓને તેમજ એ વિષયમાં સમજવા ઇચ્છનારને મળે તેમ છે, બીજા ભાગમાં દરેક વૈદ્ય ડૉક્ટર કે ગૃહસ્થને જાણવાનું મળે તેમ છે. ત્રીજા ભાગમાં બાળકોના વૈદ્યને જોઈતી સામગ્રી છે. આ રીતે, આ વિષયમાં જોઈતી તમામ બાબતો આ પુસ્તકમાં લેવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે ગ્રન્થ બને તેટલો સંપૂર્ણ બનાવવા પ્રયત્ન કરવામાં આવેલ છે છતાં પણ ક્યાં ખામી કે દોષ જણાય તો વાચક વર્ગ ક્ષમા આપશે એવી આશા રાખું છું.

છેવટે આ વિષયપર લખવા માટે જે જે ગ્રન્થોનો કે લેખકોના સાહિત્યનો ઉપયોગ કરેલો છે તેમનો આભાર માનવાનું ભૂલી શકાય તેમ નથી હિંદીમાં બાલરોગ ચિકિત્સા, અનૂભૂત બાલચિકિત્સા તથા ગુજરાતીમાં આયુર્વેદ નિબંધમાળા ભાગ ૧ લો અને બાળકોનો વૈદ્ય આ મુખ્ય પુસ્તકોની મદદ લેવાઈ છે, તેમનો પણ અહિં આભાર માનવામાં આવે છે.

કાલ્યાદેવીરોડ, મુંબઈ } લી. સેવક,
તા. ૧૫મી જુન ૧૯૩૩ } વૈદ્ય ગોપાલજી કુંવરજી ઠંકરુ,

બીજી આવૃત્તિનું નિવેદન

કરાંચીના જીવનની કાયા પલટ થઈ રહી છે તેવા કઠણ વખત માં લગભગ ૧૪ વર્ષ પછી આ પુસ્તકની આ બીજી આવૃત્તિ બહાર પડે છે! આ આવૃત્તિમાં ખાસ કંઈ સુધારો-વધારો કરેલ નથી, ગુજરાતીમાં આ પુસ્તકની સારી માગણી રહી છે તે માટે અમોને સંતોષ છે, છતાં આ વૈદ્યક પુસ્તક છે તે કારણે તેનો ઉઠાવ મર્યાદિત હોય એ બનવા જોગ છે.

કરાંચી }
૧-૧૧-૪૭ }

ભવદીય :
ગોપાલજી ઠંકરુ

વાલ્ચિકિત્સા



વિષયાનુક્રમ ભાગ ૧ લો .

વિષય	પૃષ્ઠ	વિષય	પૃષ્ઠ
બાળકોને વ્યાધિ થવાના કારણો	૧	કેટલાક રોગોમા દૂધ	
બાળકોના રોગની પરિક્ષા	૨	ધાવણવાની રીત	૨૪
નાડી પરિક્ષા	૪	બાળકોને દૂધ માટે	
ચરમામીટરથી પરિક્ષા	૪	આવે તેવી રીત	૨૬
જન્મથી બાળરક્ષણનો વિધી	૫	બાળકોનો ઘોરાક	૨૭
બાળકો માટે ઉપયોગી નિયમો	૧૦	હાતી કરનાર બલક ઘોરાક	૩૦
બાળકોનું કદ અને વજન	૧૪	ધાવણ કેવી રીતે આપવું	૩૦
તવરાવવાનો નિયમ	૧૫	ધાવણ કેમ અને ક્યારે મુકાવવું	૩૨
બાળકો માટે ઉંઘ	૧૫	કપડા અને કસરત	૩૩
બાળકોને સુવાનાં સાધનો	૧૬	દાંત આવવા અને	
માબકનું વધવું	૧૭	તેની સંભાળ	૩૪
માખની સંભાળ	૧૮	દાંતની સંભાળ-રક્ષણ	૩૭
દુધભાગોની સંભાળ	૧૮	શીતળા એક ભયંકર વ્યાધિ	૩૮
નિયમિત દેવ પાડવાની જરૂર	૧૯	બાળકો માટે દવાની માત્રા	૩૯
બાળકોની દિનચર્યા	૧૯	દવા આપવાની રીત	
ધાવણી પરિક્ષા	૨૧	તથા અનુપાન	૪૦
શુદ્ધ દૂધ	૨૨	બાળકો માટે ધરગતુ દવાઓ	૪૧
દૂધિત દૂધ	૨૨	દવા બાળત સાવચેતી	૪૫
દૂધ-ધાવણ શુદ્ધ કરવાના		બાળકોના રોગમા	
ઉપાયો	૨૩	પાણીનો ઉપાય	૪૬
ધાવણ શુદ્ધ કરવાના		માતા-પિતાઓને સહઉપદેશ	૪૭
ખીલ ઉપાયો	૨૩		

વિષયાનુક્રમ ભાગ ૨જો

વિષય.	પૃષ્ઠ	વિષય.	પૃષ્ઠ.
અઝખડા	૯૬	તરસ	૬૬
અજીર્ણ	૫૭	થુલીયુ	૭૧
અતિસાર	૫૨	ફાંત આવતી વખતે થતા દરદો	૭૫
અપરમાર	૮૨	નસકોરી કુટવી	૭૪
આકરો	૬૨	નાભીપાક	૭૨
આમણનીકળવી	૫૬	પાંચલો	૮૮
આંખના દરદો	૭૮	પેટનાચુંક	૬૧
આયકી	૭૩	ફટકીયા ગુમડાં	૯૧
ઘોરી	૯૭	બાલગ્રહરોગ	૯૩
હંટાટીઓ	૬૫	બાલરોષ	૮૯
હનવા	૮૧	મળારખી	૯૧
હલદી	૬૦	મરડો	૫૩
કખજીઅત	૬૦	માંટીખાવી	૮૭
કંકરોહીણી	૮૭	મૂચ્છા	૮૪
કૃમિરોગ	૫૮	ચક્રત-ચ્છીહારોગ	૬૩
કાનના દરદો	૭૭	રતવા	૮૦
કોલેરા	૫૮	રક્તતિસાર	૫૪
ખસ	૭૯	લુ લગાવી	૮૫
ખાંસી	૬૪	શિરશૂલ	૭૪
ગળાનાઘોરીયા	૮૫	શીતળા	૯૪
ગળું પડલું	૭૦	સંઘ્રહણી	૫૪
ગાલપઘોરીયા	૮૬	સ્વરભંજ	૬૮
ગુદપાક	૫૫	સસણી	૬૬
જવર	૪૯	હોડકી	૫૯
જવરાતિસાર	૫૧		

વિષયાનુક્રમ ભાગ ૩ જો

ફવાનું નામ	પૃષ્ઠ.	ફવાનું નામ	પૃષ્ઠ
અકસીર ગોળી	૬૬	વિપ્રમેહનાશકચૂર્ણ	૧૦૭
અકસીરલેપ	"	બબ્બુલાન્તિવરમ	૧૦૮
અબ્બોદાન્તિવટી	૧૦૦	બાલચાહનાશકચૂર્ણ	"
અતિસારસુધા	"	બાલચાહનાશકચૂર્ણ	"
અરવિંદાસવ	"	બાલચાનુર્ભકચૂર્ણ	૧૦૬
અશ્વગંધપાક	૧૦૧	બાલસંજવનરસ	"
આખનોલેપ	"	બાલરક્તચૂર્ણ	"
એલાદિચૂર્ણ	"	બાલાઈરસ	"
કંચિ તામળી	"	બારણીચૂર્ણ	૧૧૦
કંકનાશકચૂર્ણ	૧૦૨	મધુચક્રાદિચૂર્ણ	"
કર્ચૂરાદિવટી	"	મહાગંધકરસાયન	"
કર્પૂરાદિવટી	"	માણિક્કસાદિવટી	૧૧૧
કસ્તુરીવટી	"	માલતીચૂર્ણ	"
કુમારકલ્યાણુરસ	૧૦૩	માહેશ્વરચૂપ	૧૧૨
કૃમિકુઠારરસ	"	માક્ષિકરસાયન	"
કૃમિનાશકયોગ	૧૦૪	મુખપાક માટે વટી	"
ભટ્ટીકાદિચૂર્ણ	"	યવક્ષારાદિવટી	"
ખાખલી	"	ગનોસુરમો	૧૧૩
ગુલાબીચૂર્ણ	"	લવંગચતુઃસમચૂર્ણ	"
ગુમડા માટે ઉમેરો	૧૦૫	લઘુસુદર્શન	"
ઐપાહટર	"	લક્ષ્મિનારાયણુરસ	"
છર્દિરીપુવટી	"	લોહરમાયન	"
જહરમોહરાભરમ	"	વાતગળકેશરી	૧૧૪
જતીવટી	"	વાસાકંઠકારિપુટપાક	"
ત્રિકળાલોહ	૧૦૬	વિષ્વચિકાવટી	"
નળબધ	"	શીતભંજરસ	૧૧૫
નેત્રબિન્દુ	"	શૃંગ્યાદિચૂર્ણ	"
પથ્યાદિચૂર્ણ	"	શૃંગ્યાદિચૂર્ણ	"
પચગુણુતેલ	૧૦૭	સીતોપલાષક	૧૧૬
પ્રવાહિકાવટી	"		

॥ ओ३म् ॥

बालचिकित्सा

भाग १ लो

બાળકોને વ્યાધિ થવાનાં કારણો

બાળકોને જેટલા રોગ થાય છે તેમાંથી કેટલાક જન્મથીજ હોય છે, કેટલાક શારિરીક ખામીને લીધે, કેટલાક સારવારની ખામીથી અને ઘણે ભાગે માતા-પિતાની મૂર્ખતાથી વધુ રોગ થાય છે. માતાની મૂર્ખતા એટલે પથ્યની ગેરવ્યવસ્થા હોવી તે, આ કારણ બધા કરતાં મુખ્ય છે એટલે જે બાળકને રોગ થાય અને સારવાર કરવાનો પ્રસંગ આવે તેની પથ્ય સંબંધી સારી વ્યવસ્થા પ્રથમ રાખી પછીજ બીજા ઉપાયો કરવા તોજ રોગ કાબુમાં આવશે. બાળકનું પથ્ય એટલે ધાવણ કે દૂધ જે ખરાબ હોય તો તેની તપાસ કરી ઘટતો સુધારો કરવો, અને ધાવણ દૂષિત હોય, રોગી હોય કે ખાનપાનની માતાની સારી વ્યવસ્થા ન હોય તો જરૂર આ બાબતની તપાસ કરી યોગ્ય પ્રયંધ કરી તેની સાથે રોગ પ્રમાણે ઉપાયો કરવા તો રોગ જલદી કાબુમાં આવી જાય છે.

બાળકોનાં રોગની પરિક્ષા

- ૧ બાળક નાનામાં નાની પીડા પણ સહન કરી શકતું નથી, તે રડે છે, વારંવાર દરદવાળી જગાએ હાથ લગાડે છે, આરામથી ઉઘ લે કે રમે તેવું કંઈ હોતું નથી આ વખતે સમજી લેવું કે બાળકને કંઈક દરદ છે ખરું.
- ૨ માથામાં દરદ હોય તો બાળક માથાપર વારંવાર હાથ મુકે છે, કાન પકડે અને ખેંચે છે, આખ વારંવાર બંધ કરે છે અને માથાની ચામડી સકોચાયલી જણાય છે.
- ૩ ગળામાં દરદ હોય તો બાળક વારંવાર મોઢામાં હાથ નાંખ્યા કરે છે તેમજ મોઢામાંથી લાળ પણ વધારે પડ્યા કરે છે.
- ૪ પેટમાં દરદ હોવાથી બાળક પોતાના પગ પેટ તરફ ખેંચ્યા કરે છે, હાથથી આપણે જોઈએ તો રડવા લાગે છે અને બનનાં સુધી ઉંઘા સુવાડવાથી તેને કીક લાગે છે.
- ૫ ગુદા તરફ કંઈ દરદ હોય તો તરસ વધારે લાગે છે, મોઢું નિસ્તેજ દેખાય છે, આંતરડામાં ગુડ-ગુડ શબ્દ થયા કરે છે, દસ્ત, પેશાબ સાફ હોતા નથી અને શ્વાસ પણ વધારે પ્રમાણમાં લીધા કરે છે.
- ૬ દૂધ પીતું બાળક જ્યારે જીભ ખસાર કાઢે ત્યારે સમજી લેવું કે તેને તરસ વધારે લાગે છે.
- ૭ સાઈં કે તદ્દુરસ્ત બાળક એકાએક રોવા લાગે ત્યારે સમજી લેવું કે તેના પેટમાં દરદ છે.
- ૮ શરદી થઈ અને નાક બધ થાય ત્યારે બાળક દૂધ પીતી વખતે નાકથી શ્વાસ ન લે પણ દૂધ પીતાં અટકી જઈ મોઢાથી શ્વાસ લેવા લાગે ત્યારે સમજી લેવું કે તેને શરદી, કફ થયેલ છે.

- ૯ ચાર માસનું આળક રડે ત્યાંસુધી આંસુ હોતા નથી પણ પાચ માસ પછીનું આળક રડે ત્યારે આંસુ ન હોય તો સમજી લેવું કે તેને કંઈક વ્યાધિ છે.
- ૧૦ કોઈવાર આળક રડે છે તે કોઈપણ પ્રકારે શાત થતું નથી ત્યારે સમજી લેવું કે તેના આખા શરીરમા રોગ છે.
- ૧૧ જે અગ પર આળક વારવાર હાથ લગાડે તે ઠેકાણે પણ દુરદ છે એ પણ રોગપરિક્ષાની રીત છે. વળી તે સ્થાનપર ખીન્ને કોઈ હાથ લગાડે તો પણ આળક રડવા લાગે છે
- ૧૨ સુવા પછી આળક ઉડતાજ રડવા લાગે ને જીભ જીહાર કહાડતો જણાય અને માથુ આંબુઆંબુ ફેરવે તો સમજી લેવું કે તેને ભૂખ લાગી છે. દૂધ પાવાથી તે શાત થઈ જાય છે.
- ૧૩ કેટલીકવાર મચ્છર, માંકડ જી અને ખીજી કીડી વગેરે કરડવાથી પણ આળક રડવા લાગે છે માટે તેની પણ પુરી તપાસ કરી લેવી
- ૧૪ આળકનું પેટ સ્વભાવિક રીતે કંઈક મોટું હોય છે પરંતુ પાંસળીની નીચે બન્ને આંબુએ મોટું દેખાય તો સમજી લેવું કે તેને યકૃત એટલે કલેજની તેમજ પ્લીહા એટલે બરલની કંઈક વ્યાધિ છે. તે જરા મોટા હોય છે અને તેવી દશામાં કબજીઅત હોય છે.
- ૧૫ તદુરસ્ત આળકનો ઝાડો, નરમ, ખીળા રંગનો, જરાતરા લીલાશવાળો તેમજ ઓછી વાસવાળો હોય છે. પરંતુ આમા ફેરફાર થાય તો સમજવું કે તેને વ્યાધિ છે માટે તુરતજ સમજી ઉપાય કરવો
- ૧૬ આળકને પેશાબની પીડા હોય તો તેનું મો લાલ દેખાય છે, પેટ ચડેલું કે કુલેલું રહે છે અને પેશાબ કરતી વખતે રડે છે તથા પેશાબ થોડે થોડે આવે છે આ વખતે મૂત્રરોગના ઉપાયો કરવા.

નાડીપરિક્ષા

- ૧ સામાન્ય રીતે બાળકજન્મે ત્યારે એક મીનીટમાં નાડીના થડકા ૧૩૦ થી ૧૪૦ હોય છે એમાં પછી કદ, બાંધો અને બળના પ્રમાણમાં અંતર રહે છે. જેમ જેમ બાળક મોટું થાય તેમ થડકા ઓછા થતા જાય છે તે એટલે સુધી કે પુખ્ત ઉમરના માણસને ૬૦ થી ૭૦ સુધી થડકા રહે છે. એકાદ વર્ષના નાનાં બાળકને ૧૦૦ થી ૧૨૦ સુધી થડકા રહે છે, આમાં એકાએક વધારો થાય કે ઘટાડો થાય તો ભયકારક નિશાની છે, માટે તેની સંભાળ રાખી સારવાર-ઉપાય કરવા.
- ૨ નાડી પરિક્ષામાં દોષ પરિક્ષા-વાત-પિત્ત-કફ પર ખાસ ધ્યાન રાખવું, જે દોષની પરિક્ષા કરી રોગ નિર્ણય કરવામાં આવે તો ઉપાય કરવામાં બહુ સરલતા થઈ જાય છે. કફરોગ બાળકને ખાસ કરી વધારે પ્રમાણમાં થાય છે આ વખતે જે ચિકિત્સક એકરકાર રહે છે તો સામાન્ય રોગમાંથી ભયંકર વ્યાધિ થઈ જીવલેણ રૂપ ધારણ કરે છે માટે દોષ અને રોગનું સ્થાન નક્કી કરી પછીજ ચિકિત્સા કરવી. આ માટે વાયુની નાડી અનિયમિત, પિત્તની ઉતાવળી, જલદ ને ગરમ તથા કફની નાડી મંદ હોય છે. તાવની નાડી બહુજ વેગવાળી, અતિસાર શરદી વગેરેમાં ભારે અને ધીમી નાડી હોય છે. આ સર્વ જોઈ સમજી પછી ઉપાયો કરવા.

થરમામીટરથી પરિક્ષા

બાળકને તાવ કેટલો છે તેમજ સામાન્ય રીતે બાળકને હંમેશાં ફેટકું તાપમાન રહે છે તે જાણવા થરમામીટર વાપરવું સલાહકારક હોય છે. સાધારણ રીતે તાપમાન ૯૮° સુધી તંદુરસ્ત બાળકને

હોય છે, નાળા બાળકને એથી ઓછું રહે છે જ્યારે તાવ, શરદી, ભરણ જવું, મગજપર ગરમીનું દબાણ વગેરે કંઈ વ્યાધિ થતાં તાપમાન વધે છે. આ વખતે તપાસ કરી તાપમાન જોઈ લીધા બાદ જરૂર પડે તેવા ઉપચારો કરવા. ૧૦૨°ની ઉપર ગરમી જણાય તો કપાળપર ઠંડા ઉપચારો કરવા કદી પણ ચૂકવું નહિં કેમકે કેટલીકવાર આવા સમયે ધ્યાન આપી ઉપચાર કરવામાં ન આવે તો બાળકને વિકૃતિ કાયમને માટે થતી જાય છે માટે તાપમાન જોઈ ઘટતા ઉપાયો કરવા જોઈએ.

થરમામીટર સારી જાતનું વાપરવું અને તે હમેશાં જગલ સાફ કરી ત્યાજ રાખવું મોઢામાં ન રાખવું કેટલીકવાર ગુદામાં રાખીને પણ પરિક્ષા કરી શકાય છે. થરમામીટર હમેશાં સાફ કરેલું વાપરવું કેમકે આવી ભૂલ કરવાથી બીજા એપી રોગોનો એપ એક બીજા બાળકોમાં ફેલાય છે.

જન્મથી બાળરક્ષણનો વિધી

આજકાલ આપણા દેશમાં પદ્ધતિસર બાલ પરિચર્યાની પ્રથા ન હોવાથી તેમજ વર્તમાન સમયમાં અનેક પ્રકારની રૂઢીઓનો ખોટી રીતે પ્રચાર થઈ જવાથી લોકો ખરો માર્ગ ભૂલી જઈ ખોટો માર્ગ ચાલી રહ્યા છે અને તેના પરિણામ રૂપ અનેક બાળકો યોગ્ય પરિચર્યાને અભાવે અકાળે મૃત્યુના મુખમાં જઈ પડે છે. કદાચ થોડાક બચે છે તો તે કમજોર, બુદ્ધિહીન, બીકણ, તેજ વગરના અને અદ્વપાયુ હોય છે. અહિં બાળકોના પાલન બાળત કેટલીક બાળતો સર્વ સાધારણના લાભ માટે લખવામાં આવે છે કે જે સર્વને જાણવાની ખાસ જરૂર છે.

શાસ્ત્રોમાં મનુષ્યની ત્રણ અવસ્થા લખવામાં આવી છે. જેમકે બાલ, યુવા અને વૃદ્ધ, તેમાં બાળકોની ઉંમર ૧૬ વર્ષ સુધી ગણવામાં ન

આવેલ છે. તેમાં પણ બાળકના ત્રણ પ્રકાર ગણાવેલા છે. ચાને કેવળ દૂધપર રહેનાર, દૂધ અને અન્નપર રહેનાર તથા ફક્ત અન્નપર રહેનાર. આ ત્રણેમાં પ્રથમ પ્રકાર કે જે ફક્ત દૂધપર રહેનાર છે તે માટે સામાન્ય રીતે એક વર્ષની ઉંમર બતાવવામાં આવેલ છે. અર્થે ખાસ કરીને એક વર્ષના બાળક માટેજ વર્ણન કરવામાં આવે છે.

બાળરક્ષાનો ક્રમ તેના જન્મથીજ શરૂ થાય છે અને તે અવસ્થાજ એવી છે કે તેમાં સર્વ મનુષ્યોચિત ગુણો દાખલ કરવા માટે યોગ્ય પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, આ સમયમાં જો કદી બેન્કરકાર રહેવામાં આવે તો તેનું પરિણામ લાલકારક રહેતું નથી એટલા માટેજ સારા સંસ્કાર દાખલ કરવા ઇચ્છનારે આ સમયથીજ સાવધાની પૂર્વક કામ લેવું જોઈએ.

બાળકનો જન્મ થાય તે પહેલાં નીચે લખેલી સામગ્રી તેની સારવાર માટે એકત્રિત રાખવી જોઈએ. કેમકે આ સાધનો હાજર રાખવાથી તે સમયે ઘણી સરળતા થઈ પડે છે.

(૧) મધ, આહ્વીનુચૂર્ણ કે સ્વરસ, ગાયનું ઘી, સોનાનાં વંરક, મુતરનો મજાશુત દોરો, સાફ કરેલી સારી કાતર, કસ્તુરી, ઘોઝેલુ સાફ કપડ, લાક્ષાદિ તેલ, તલનું તેલ, ચણાનો લોટ, સારો સાબુ. પીન્નવેલુ કપાસ, મુલાયમ ખીજાનું, ઝોઢવાનું વસ્ત્ર, બાલધુટીનો સામાન, દ્રાક્ષાસવ, ગરમ પાણીની થેલી, ગરમ કપડું વગેરે સામગ્રી તૈયાર રાખવી જોઈએ, બાળક જન્મે કે તેની સારવારનું કાર્ય નીચે પ્રમાણે ક્રમાનુસાર કરવું જોઈએ.

૧ શરીર શુદ્ધિ,

૨ જાત કર્મ,

૩ નાળહેદન,

૪ બાલધુટીનું પાન ઇત્યાદિ.

આ વાત ખાસ ધ્યાન રાખવી જોઈએ કે બાળકની સારવાર માટે પ્રસવ વખતે હાજર રહેનાર દાઇ કે સુયાણી અથવા તેની પાસે

કામ કરનાર નોકરીઆણી બાઈ જે કાંઈને કામને માટે નક્કી કરવામાં આવે તે શરીરે સ્વચ્છ અને પવિત્ર સ્વેત વસ્ત્ર પગિધાન કરેલી હોવી જોઈએ. તેના હાથ ખરાબર ધોએલા અને નાખ કાપેલા તેમજ સાફ હોવા જોઈએ. આજકાલ મેલા વસ્ત્રોવાળી તેમજ દેખતાજ અભાવ ખેનડાયા તેવી મલીન દાઈઓ આ કાર્ય કરે છે તે ખીલકુલ ઠીક નથી યાને તેથી અનેક વખતે ખરાબ પરિણામો જોવામાં આવે છે. એકજ કપડા પહેરેલી બાઈ અનેક જગાએ પ્રસુતિઓ પાસે જઈ રોગનો પ્રચાર કરે છે તે વાત ખીલકુલ પસંદ કરવા યોગ્ય નથી.

બાળકની શરીર શુદ્ધિ : જ્યારે પ્રસવ થાય અને બાળક બહાર આવે કે તુરંતજ પ્રથમ કાર્ય તેનું મો, કાન, નાક, આંખ વગેરે ભાગોમાં એટલું મળ સાફ કરી લેવું જોઈએ અને પછી ચેતનતા માટે ધ્યાન આપવું જોઈએ ઘણે ભાગે દરેક બાળક જન્મે ત્યારે રડવા લાગે છે. પરંતુ તે જ્યારે ન રડે ત્યારે તેનું શુ કારણ છે તેની તુરંત તપાસ કરવી જોઈએ કેમકે કેટલીકવાર પ્રસવ વેદનાના કારણથી બાળક મૂર્છિત થઈ જાય છે, આમ હોય તો તેના મોમાં એક-બે ટીપા તાજા પાણીના નાખવામાં આવે તો તે તરતજ જાગ્રત થાય છે. ઘણે ભાગે દરેક જગાએ બાળક જન્મે ત્યારે કાંઈક પ્રકારનો અવાજ કરવામાં આવે કે શબ્દ વગાડવામાં આવે છે એમ કરવાથી બાળકને જાગ્રત કરવાનું કામ પાળુ થાય છે અને શંખધ્વની એટલે માગલિક કાર્ય પાળુ થઈ શકે છે.

શરીરના મુખ્ય છિદ્રોમાંથી મળ સાફ કર્યા પછી બાળકના શરીરપર જરાયુ વગેરેના કંઈ ભાગ હોય તો તે નરમ કપડા વડે સાફ કરી લેવું જોઈએ આ કામ કરવામાં વિલંબ ન થાય પણ એ દરેક કામ સમજીને ત્વરાથી કરી લેવા જોઈએ

જાતકર્મ : ઉપર બતાવેલ વિધી થયા બાદ મધ, બ્રાહ્મીનો સ્વરસ અથવા તેને અભાવે ચૂર્ણ, ગાયનું ઘી, સોનાના વરક આ ચાર

ચીજો અકેક રતી લઈ સાથે મેળવી વૈદિક મંત્રોના ઉચ્ચાર સાથે તેને બાળકની જીભપર લગાડવું જોઈએ. આ ક્રિયાથી બાળક બુદ્ધિમાન તેમજ વેદોનો ઉપાસક, દીર્ઘાયુ અને સારી મગજશક્તિવાળો થાય છે.

નાળછેદન: નાળછેદન માટે હથીઆર તરીકે સરસ કાતર કે ચાકુ જે પ્રથમ તૈયાર કરી રાખેલ હોય તે તથા તેને બાંધવા માટે સારો દોરો સુતરનો રાખેલ હોય તેને પ્રથમ ગરમ પાણીમાં પકાવી શુદ્ધ કરી લેવું આમ કરવાથી બહારના ઉડતા કિટાણુઓ નળદ્વારા શરીરમાં કોઈ ધનુર્વા જેવા ઉપદ્રવને પેદા ન કરી શકે, તેમ જખમ-પાક વગેરે વ્યાધિ ન થવા પામે. આ શુદ્ધ દોરાને નાભીથી નાળને ઉપર પકડી આઠ આંગળ જેટલી જગા મુકી ત્યાં બાંધી દેવું પછી બે ઈંચ વચ્ચે મુકી ઉપર બીજો દોરો પણ તેવીજ રીતે બાંધી આપવો. આમ બે બાજુ બરાબર આધ્યા પછી તેની વચ્ચેથી ચાકુ કે કાતરવડે નાળને કાપી નાખવો. આ ક્રિયામાં હાથ, હથીઆર, દોરો વગેરે જતુંબ કરેલા પ્રવાહીથી ઘોષ લીધેલા હોવા જોઈએ તો કોઈપણ પ્રકારનો ઉપદ્રવ થવા પામતો નથી, કદાચ આંચકી-ધનુર્વા વગેરે થાય છે તો તેનું કારણ પણ આ નાળછેદનની ખેદરકારીજ હોય છે. નાળનો સંબંધ એવો છે કે ત્યાં કોઈ વિષ જેવી ચીજ સ્પર્શ કરે તો તેની ખુરી અસર તરતજ બાળકના શરીરપર થાય છે માટેજ આ નાળછેદનનું કામ પૂર્ણ સંભાળથી કરવું જોઈએ. કેમકે પ્રાણ આ નાળમાંજ હોય છે. સુશ્રુતમાં પણ તે માટે કહેલું છે કે: “નાલિસ્થઃ પ્રાણિનાં પ્રાણાઃ” ઇલાદિ નાળછેદન પછી શરીરમાં ગરમી લાવવાની જરૂર હોય તો તે જગાએ એક બાજરીના દાણા જેટલી સાફ અને શુદ્ધ કરતુરી લગાડી દેવી જોઈએ, તેમ કરવાથી શરદી, કફ સત્વર મટે છે, ને હૃદયને પણ પુષ્ટિ મળે છે.

સ્નાન: નાળછેદન કર્યા પછી બાળકને ઋતુ અનુસાર સ્નાન કરાવવું જોઈએ. ગરમ કે ઠંડું પાણી ઋતુ પ્રમાણે લેવાની

જરૂર છે સ્નાન કરવા પહેલાં બસાતેલ અથવા લાક્ષાદિતેલ કે તલતુલેલ કાઢપણ મળે તે લઈ શરીરે લગાડી પછી ચણાનો લોટ કે સારો સાબુ હોય તે લઈ શરીરને ઘોઘ સ્વચ્છ કરી લેવું શરીરને બરાબર નરમ કપડાંથી લુછી લેવું પછી બાળકના તાળવાપર જ્યાં સ્વભાવિક રીતે ખાડો હોય છે ત્યાં ગાયના ઘીનું પોતું ભરી એક કપડાની વચ્ચે રાખી તાળવાપર મુકી દેવું આ પ્રમાણે ત્રણ દિવસ કરવાથી બાળકનું મગજ પુષ્ટ થાય છે પછી શરીરે નરમ અને સ્વચ્છ કપડા ઝડતું પ્રમાણે શરીરપર લપેટી આપવા અને નરમ ગિછાનાપર સુવડાવી દેવું.

બાલધુટી : ઘણા માણસોનો એવો પણ વિચાર હોય છે કે બાળકને સૌથી પ્રથમ માતાનું દૂધ તરતજ પાવું જોઈએ પરંતુ પ્રાચિન શાસ્ત્રકારો આ વાતને માનતા નથી અમારી સમજ પ્રમાણે તે વાત બરાબર છે કારણ કે પ્રસુતા સ્ત્રીની હાલત તે વખતે અત્યંત દુર્બળ હોય છે. તેના અવયવો હજી પૂર્ણ શાંત હોતા નથી, તેથી તેને પ્રસવ પછીની યોગ્ય વ્યવસ્થા કરી આરામ આપવો જોઈએ માતાનું દૂધ આ વખતે ન આપવામા આવે તો પછી તે વખતે ગાય કે બકરીનું દૂધ આપવામા કંઈ વાધો નથી પરંતુ તેથી પહેલાં એ બાળકને માટે બાલધુટી આપવી વધારે ફાયદાકારક છે તેનાથી બાળકના પેટનું મળ સાફ થાય છે, શરીરમાં સચેતના આવે છે માટે નીચે પ્રમાણે બાલધુટી બનાવી આપવી જોઈએ. આપણા દેશમા બાલધુટીને ગળથુથી કે સૂતી કહે છે.

નાગરવેલનું દેશીપાન નંગ ૦૧, ગોળ તો. ૦૧, અજમો રતી ૬, પાણી તો. ૨૦. આ ચીજોને એક તપેલીમાં નાખી ઉકાળો કરી લેવો તે અરધું પાણી રહે સારે ઉતારી કપડે ગાળી લેવું પછી તેમાથી નાની ચમચી વડે કે ૩ (કપાસ)ની વાટ જેવું કરી તેના વડે બાળકના મોંમા એકક ટીપું જાય તેવી રીતે કરવું વાટ જેવું હશે તો બાળક

તેને પોતાની મેળે ચુસતું જશે. આ પ્રમાણે તેમાંથી એક-એ તોલા પાણી બાળકની રૂચી પ્રમાણે આપવું, એ આપવાથી બાળકનો કોઠો સાફ થાય છે અને શરીરમાં દોષ સમાન રૂપમાં આવે છે, જરૂર પડે દહાડામાં એને બે-ચાર વાર આપી શકાય છે પણ તે જ્યારે આપવું હોય ત્યારે નવશેકું હોવું જોઈએ. શાસ્ત્રમાં માતાનું દૂધ ત્રણ દહાડા પછી આપવાનું લખેલું છે ત્યાંસુધી આવી રીતે બનાવેલ બાલધુટી આપવામાં વાધો નથી. કેટલાક લોકો ત્રણને બદલે એકજ દીવસ (૨૪ કલાક) આ પ્રમાણે આપી પછી માતાનું દૂધ આપે છે, તેમાં પણ ખાસ વાધો નથી.

દુગ્ધપાન : માતાનું દૂધ કેવી રીતે પાવું તેમાં પણ મતભેદ છે. પ્રાચીન શાસ્ત્રકારોએ માતાના સ્તનને ગરમ પાણી વડે ઘોષ સાફ કરી પ્રથમ દૂધની ધાર ફેંકી દઈ પછી દૂધ પાવાનું લખેલું છે જ્યારે કેટલાકનો મત છે કે પહેલી ધાર બાળકનું પેટ સાફ કરે છે માટે તે આપવી. હવે આ બાબતમાં અમારે જણાવવું જોઈએ કે પહેલી ધારમાં દુગ્ધ સાફ નથી હોતું તેમાં ગાંઠા જેવું થઈ જાય તેમ હોય છે તેથી તે દૂધ દોષિત છે એમ સમજી ફેંકી દેવું અને પછીજ દૂધ પાવું જોઈએ.

આવી રીતે બાળકની તાત્કાલિક સારવાર કર્યા પછી છઠ્ઠા દિવસે શાસ્ત્રોક્ત વિધી પ્રમાણે કોઈ સારા પડિતના હસ્તે ઉત્સવ તથા ૧૧ મા દિવસે નામકરણ સંસ્કાર કરવો જોઈએ.

બાળકો માટે ઉપયોગી નિયમો

- ૧ બાળકને તેડતી વખતે હમેશાં હલકા હાથે ઉઠાવવું તેમજ સુવાડતી વખતે પણ સંભાળથી બીજાના પર મુકવું. આ વેળાએ જરા પણ આત્રાત ન લાગે તેની સંભાળ રાખવી.

- ૨ સુવાડેલા બાળકને અચાનક જગાડવું નહિ, કેમકે તેથી તે બાળક ડરી જાય છે અને તેથી રોગ થવાનો સંભવ રહે છે.
- ૪ બાળકને તેડી પ્યાર કરતી વેળાએ તેને ઉંચે નીચે બહુ ન ઉછાળવું, તેમજ તેનું માથું કે પગ પકડી ઉંચી કે નીચી ગતીએ એકદમ ન ડગવું તેથી બાળક ડરે છે ને ગિમાર પડે છે.
- ૪ નાના બાળકોને જ્યાં લગી પૂર્ણ તાકાત ન આવે ત્યાંસુધી બેસવાની આદત ન પાડવી જોઈએ, એમ કરવાથી પીઠ અને કમરનો ભાગ કમજોર થઈ જાય છે.
- ૫ બાળકો પાસે રમવાની કંઈપણ વસ્તુ મુકશે તો તે તુરત મોઢામાં નાખવા લાગે છે, એટલે તે વસ્તુ હાનીકર્તા ન હોય તેવી સંભાળ રાખીને લેવી કે મુકવી જોઈએ. કેટલીક ઝેરી રંગવાળી, ક્ષારવાળી, રબ્બરવાળી ચીજો મોઢામાં જતા હાની પ્રાપ્ત થાય છે તેમજ એવી નાની ચીજો ન મુકવી કે જે રમતાં મોઢામાં નાંખી દે અને તે ગળામાં અટકી પડે કે પેટમાં ઉતરી જાય. તેથી બાળકોનું જીવન જોખમમાં આવી પડે છે.
- ૬ બાળકને હમેશાં મીઠા-સુંદર શબ્દોથી પ્યાર કરવો અને સારાં રમકડાં આપી આનંદમાં રાખવું.
- ૭ બાળકોને હમેશાં નિર્જનસ્થાન, ઉંચે કે નીચેની જગા, કુવો, તળાવ, ખાડો, નદી, ઝાડ નીચે, સુનું ઘર આવી જગાપર એકલું છોડવું નહિ, તેમજ વધુ પવન, એકદમ ગરમી, વીજળી, વાદળ, અગ્નિ, પાણી, ટાઢ, લુ લાગવી, ધુમાડો વગેરેથી બચાવવું જોઈએ.
- ૮ પલંગ, ખાટલો કે પારણું જ્યાં બાળકને પ્રસન્નતા જણાય ત્યાં હમેશાં રાખવું, એટલું ધ્યાનમાં રહે કે બાળક ઉપરથી કયાય નીચે ન પડી જાય તેવી જગાપર રાખવું. આખો દિવસ ગોઠમાં કે હાથમાં તેડીને ફેરવવું એ સલાહ ભરેલું નથી. અને તો ખુદી જગામાં, નાની ગાડીઓમાં બેસાડી કે સુવાડીને ફેરવા તેડી જવું.

૯ બાળક પોતાના હાથપગ છુટથી હલાવે તેવી રીતે રાખવા પ્રયત્ન કરવો એમ કરવાથી બાળક પ્રસન્ન રહે છે તેથી એને નેદ્રતી કસરત મળે છે તે પાચનશક્તિ સારી રહે છે, પારણામાં તેને સુવડાવી હીચકા આપવામા આવે તે વખતે તે ખુબ આનંદમા રહે છે અને હાથ પગ આનંદથી હલાવે છે

૧૦ બાળકોનો મુખ્ય અને ઉત્તમ આહાર માતાનું દૂધ-ધાવણુ છે, માતાનું ધાવણુ ઓછું હોય તો તેના અભાવમા થોડું થોડું બકરી અથવા ગાયનું દૂધ થોડું પાણી મેળવીને આપવું જોઈએ. એની સાથે મોસંખી-નારંગીના કળનોરસ પણ આપી શકાય છે પણ તે જરા બાળક મોટું થાય પછી આપવું ફાયદાકારક છે.

૧૧ બાળકોને દૂધ આપવાની સરલ રીત બાટલીમાં રબ્બરની ધાવ મુકીને આપવું તે છે, એથી બાળક સહેલાઈથી દૂધ લે છે અને તેને કંટાળો આવતો નથી.

૧૨ બાળકોને દૂધ પાવાની બાટલીઓ રબ્બરની ટોટીવાળી આવે છે તે વાપરવી અને તે હમેશાં દૂધ આપ્યા પછી ગરમ પાણી અને ઘ્રશ વડે ધોઈ લેવી. તેમ ન કરવાથી બાળકને અનેક રોગ પેદા થાય છે.

૧૩ બાળકને કંઈ વ્યાધિ હોય અને તેને લંઘન કરાવવાની જરૂર પડે તો તેને લંઘન ન કરાવતા તેની માતાનેજ લંઘન કે યોગ્ય પથ્ય કરાવવું એમ કરવાથી બાળકને તેનો લાભ મળે છે.

૧૪ બાળકોના રોગપર, કેટલીકવાર દૂધ પીતું બાળક હોય ત્યારે તેની માતાના સ્તનપર દવા ચોપડી સુકવી લેવી પછી તેને ધોઈ નાખી તેજ વખતે સ્તનપાન કરાવવું એમ કરવાથી દવાની અસર સારી અને સુક્ષ્મ પ્રમાણમા બાળકને મળી રહે છે.

૧૫ બાળકને હમેશા મીઠી ભાષાથી બોલાવવું, કદી પણ તેને કરાવવું

નહિ, ધમકી આપવી નહિ, ખરાબ પ્રાણીઓ, પશુઓ કે ઝેરી પત્તરોના નામ લઈ ડરાવવું નહિ એવી રીતે ડરાવવાથી બાળક ડરપોક તથા રોગી બને છે.

૧૬ ઘણી સ્ત્રીઓ પોતાની સગવડ ખાતર અને બાળકો આરામથી સુતા રહે તે માટે બચ્ચાંઓને અશીર્વા કે અશીર્વાણી બાળાગોળી આપે છે તેથી બાળક નશામા સુતું રહે છે, પરંતુ તેવી મૂર્ખતાનું પરિણામ એવું આવે છે કે બાળકને કબજિયાત થાય છે મગજ પર ભુરી અસર થાય છે ને કેટલાક રોગ પેદા થવા પામે છે કેટલીકવાર તો ભૂલથી વધુ અપાઘ જતાં અનેક બાળકોની જીંદગી જોખમમાં આવી પડી છે માટે કદીપણ એવો માર્ગ સારો સમજી ભૂલ ન કરવી જોઈએ.

૧૭ બાળકોને જે દવાઓ આપવી હોય તે નિર્દોષ-સાદી અને સફ્તવૈદના હાથની આપવી. બબ્બરની કચરાપટ્ટી પેટ'ટ દવાઓ આપતાં સંભાળ રાખવી કેમકે તેથી લાલ કરતા કેટલીકવાર હાની થવા સંભવ છે.

૧૮ રસ, ભસ્મ, માત્રા વગેરે દવાઓ બાળકને આપવાની ન છુટકે ફરજ પડે ત્યારે પણ પૂર્ણ સંભાળથી આપવી. ખાસ કરી ઝેરી દવા ન આપવી એજ ઠીક છે.

૧૯ બાળકનું બિછાનું હમેશા ખુદી હવા અને પૂર્ણ પ્રકાશ હોય તેવી જગાએ રાખવું. બિછાનું સાફ રાખવું તેમજ બાળકનાં કપડા ખુદા અને સ્વચ્છ તથા સાદા રાખવા.

૨૦ બાળકોને હમેશા તેનું શરીરબળ જોઈ ઉનાળામા દરરોજ અને શિયાળા કે ચોમાસામા બે-ચાર વહેંડે નવડાવવું જોઈએ નાવા માટે લીબડાના પાનનું ગરમ કરેલું પાણી વાપરવું જોઈએ અને નાવા પહેલાં તેના આખા શરીરે સરસવનું તેલ હલકે હાથે મર્દન કરવું જોઈએ એથી શરીર કામળ અને સ્વચ્છ રહે છે

૨૧ બાળકને ઉલટીની દવા ખાસ જરૂર પડે ત્યારે સંભાળથી યોગ્ય પ્રમાણમાં આપવી. બહુ તીક્ષ્ણ દવા ઉલટી માટે ન વાપરવી તેમજ બુલાખ માટે પણ કોઈ સખ્ત દવા ન આપવી. રેચની જરૂર હોય ત્યારે એરંડીઆ તેલ જેવી સાદી ચીજ મધ કે દુધ સાથે આપવી. છીક કે કોગળાની દવા પણ બાળકને અપાય નહિ તેની સંભાળ રાખવી.

૨૨ બાળકના કાનમાં હમેશાં સરસવતું કે તલનુ તેલ જરા નવશેકું કરી ઠારીને પછી દરરોજ નાખવું તેથી કાનના રોગ થતા નથી તેવીજ રીતે ઘીના દીવાથી પાડેલું કાસાંજન (મેસ અથવા આજણુ કહે છે તે) દરરોજ આખમાં આંજવું જેથી આંખ સાફ રહે, વળી પેટ સાફ રહે, પાચનશક્તિ સારી રહે તે માટે દર અઠવાડીએ થોડુંક એરંડીયું તેલ મધ સાથે ચટાડી દેવું. એવીજ રીતે માફક હોય તો દરરોજ હરડે ઘસીને આપવી તેથી પણ પેટ સાફ રહે છે અને પાચનક્રિયા બરાબર રહે છે.

૨૩ નાના બાળકોને અંજન કરવું, ચંદનાદિ પદાર્થોનો લેપ કરવો, તેલ ચોળવું, ઉલટી કરાવવી, નવરાવતું, ગુદા દ્વારા એરંડીયું તેલ લઈ વાટ મુકવી, બે તેલનાં ટીપાં નાકમાં મુકવાં આંખપર તેલવાળો હાથ ફેરવવો, આ સર્વ કર્મ બાળક માટે હિતકારક છે.

૨૪ બાળક છ માસનું થાય ત્યારે તેને ચોખ્ખાની પાતળી ખીર બનાવી અન્નપ્રાશન સંસ્કાર કરાવવો, અને પછી પણ ક્ષુધાના પ્રમાણમાં એજ હલકો તથા પૌષ્ટિક ખોરાક ચાલુ આપવો.

બાળકોનું કદ અને વજન

તુરતના જન્મેલા બાળકનું વજન ૨૫ થી ૪ શેર લગલગ એટલે ૫ થી ૮ રતલ સુધી હોય છે, જ્યારે લગભગ ૨૦ થી ૨૫

ઇંચ સુધી હોય છે. ખાસ કરી કદ અને વજનનો આધાર માતા-પિતાના શરીરનો બાધો અને ગર્ભિણી સ્ત્રીની તદ્દરસ્તીપર મુખ્ય રહે છે. બધા દાખલા સરખા હોતા નથી.

નવરાવવાનો નિયમ

પહેલા માસમાં ૮ દિવસે, બીજા માસમાં ૬ થે દિવસે, ત્રીજા માસમાં ૪ થે દિવસે, ચોથા માસમાં ૨ જે દિવસે અને પાંચમા માસમાં દરરોજ નવરાવવાનો નિયમ રાખવો ઠીક છે. નવરાવવા પહેલા શરીરપર સરસવનુ તેલ લગાડવું અને પછી નવશેકા પાણી વડેજ સ્નાન કરાવવું. ગરમી પડે ત્યારે તાજા પાણીથીજ નવરાવવું જોઈએ નવરાવ્યાબાદ તુરતજ શરીરને ટુવાલ વડે સાફ કરી લેવું. નવરાવતી વખતે મૂત્રમાર્ગ, ગુદમાર્ગ બરાબર કાળજી રાખી ઘોષ લેવું અને પછી તે ભાગપર તેલનો હાથ ફેરવી આપવો.

બાળકો માટે ઉંઘ

જન્મથી તે ચાર પાંચ સપ્તાહ સુધી બાળક વધારે પ્રમાણમાં ઉંઘ લે છે; બાળક સુષ્ક જાય પછી તેને બે કલાક પહેલાં કદી જગાડવું નહિ જોઈએ તેમ તેની ઉંઘમાં ખલલ ન પડે માટે કાંઈ પ્રકારનો ઘોઘાટ ન કરવો જોઈએ.

તરત જન્મેલા બચ્ચાની ઉંઘ સરેરાશ ૧૬ થી ૨૦ કલાક સુધી થઈ જાય છે તે માત્ર દૂધ લેવા પુરતું થોડીવાર જાગે છે પાછું સુઈ જાય છે. જેમ જેમ ઉંમર વધે તેમ ચંચળતા વધતી જાય છે અને ઉંઘનું પ્રમાણ ઓછું થતું જાય છે એક વર્ષનું બાળક થાય ત્યાંસુધી તેને ૨૪ કલાકમાંથી ૧૫ થી ૧૬ કલાક ઉંઘ લેવાની જરૂર રહે છે. કેટલાક બાળકો સ્વભાવના ચંચળ હોવાથી ઓછી ઉંઘ

લે છે, તેવા બાળકાને નેમની માતાઓ ઉઘી રહે તે માટે અરીણુ વગેરે આપે છે પણ તેમને ખચર નથી કે અરીણુ આપવાથી તેની કેટલી ખરાબ અસર થાય છે. પ્રથમ પાચનશક્તિ ઘટે છે, રૂચી ઝાંઝી થાય છે, કબજાબદ રહે છે તે બાળક ધીમે ધીમે ઝીકું થતું જાય છે અને પછી તેમા સ્ફુર્તિ કમ થતી જાય છે એવી અજ્ઞાન માતાઓને આ ધુરી ટેવનુ પરિણામ ફેવું ખરાબ આવે છે તે સમજાવી એવી આદત નહિ પાડવા સમજાવવુ જોઈએ.

સાધારણ રીતે ચાર વર્ષનું બાળક હોય ત્યાંસુધી તેને દીવમેં ઉંઘ લેવાની જરૂર છે, પછી તો રાત્રે જે ઉંઘ લેવાય છે તે જ પુરતી છે. આવી રીતે પુરી ઉંઘ મળે તો બાળકની તંદુરસ્તી સારી રહે છે એ વાત સૌએ જાણવાની જરૂર છે.

બાળકને સુવાનાં સાધનો

સાધારણ રીતે આપણામાં એવો રીવાજ છે કે નાનાં બાળકને ઘોડીયામાં સુવાડે છે, કેટલીક રીતે ઘોડીયું બાળક માટે ઠીક હશે પણ તેમા બાળકની ખૂંધ નીકળવાનો સંભવ રહે છે, તેમા સુવાથી ખરાબર આરામ પણ મળતો નથી એટલે અને ત્યાંસુધી ઘોડીયા કરતાં પારણું બાળક માટે ઉપયોગી અને માફક આવે તેવી વસ્તુ છે. જેવી રીતે ખાટલો વચ્ચેથી ઢીલો થઈ ગયો હોય તો આપણને સુવાનું ફાવતું નથી તેવી રીતે બાળકને ઘોડીયા માટે સમજાવેલું પારણામાં બાળક આરામથી સુઈ શકે છે. તેમાં તે હાથ પગ હલાવી શકે છે પાસું ફેરવી શકે છે. ખૂંધ નીકળવાની શંકા રહેતી નથી વળી રાત્રે બાળકને ઘિછાનામા સુવાની ટેવ પાડવી જોઈએ, જો આવી ટેવ ન હોય તો બાળક પારણુ સુવા માટે ક્યારેક ન મળે તો કદી ઉંઘ લેતું નથી અને રડે છે માટે ટેવ પાડવી, બાળક માટે જીદીજ પથારી રાખવી

અને તેના પાથરવા કે ઓઢવાનાં વસ્ત્રો બરાબર ખુલાં. સાફ અને ઝડતુને અનુકુળ રાખવાં. રાત્રે બાળક પેશાબ કરે કે તુરત એ કપડા બદલી લેવાં એકજ પથારીમાં માતાની સાથે સુવાની ટેવ રાખવાથી બાળકને ધાવવાની ટેવ પડે છે તેમ પણ ન કરવું જોઈએ.

બાળકનું વધવું

બાળક શરૂઆતમાં બહુજ ઝડપથી વધે છે, અને તેની તંદુરસ્તીનું પ્રમાણ એ વધવા સાથે ખાસ સંબંધ રાખે છે. તે માટે અકવાડીએ, પખવાડીએ કે દરમાસે તેનું વજન કરવું; એટલે એની બાબત પડે કે બાળકની તંદુરસ્તી કેવી છે, ખોરાક માફક આવે છે કે કેમ તે પણ જાણી શકાય છે.

જન્મ વખતે લગભગ ૭ રતલ વજન ગણાય છે પછી તેમાં ધીમે ધીમે વધારો થતાં છ માસે બમણું એટલે કે ૧૪ રતલ વજન થાય છે, અને એક વર્ષમાં તો ૨૦ થી ૨૧ રતલ થઈ જાય છે. બે વર્ષનું બાળક ૨૭ રતલ થવું જોઈએ. એવીજ રીતે જન્મ વખતે જો ૨૦ ઇંચ લંબાઈ હોય તો એક વર્ષમાં ૨૫ ઇંચ અને બે વર્ષમાં ૩૦ થી ૩૨ ઇંચ થાય છે. છોકરા કરતાં કન્યાઓનું વજન કમતી હોય છે. એમાં પણ ફેટલીકવાર બાંધાપર આધાર રહે છે.

ત્રીજા માસમાં બાળક હાથ પગ બરાબર હલાવે છે અને હસતાં પણ શીખી જાય છે. ૬ માસે પેટે સુતાં શીખે છે વળી બાળક બેસતાં શીખે ત્યારે તેની ખાસ સલાહ રાખવી બેસતા લગભગ ૬ થી ૮ માસમાં તંદુરસ્તી સારી હોય તો શીખી જાય છે પછી તે ઘસરતા શીખે છે અને કદ, વજન, કૌવત બરાબર હોય તો દશ માસનું બાળક ઉભું થઈ ચાલવા પ્રયત્ન કરી શકે છે. બાર કે પંદર માસનું બાળક કોઈની મદદ વગર ચાલતાં શીખે છે આ વખતે તેની પૂર્ણ સંભાળ રાખવી, ચાલણુ ગાડી કરી આપવી. " પારણામાં ઉઠે,

હોય છે આ વખતે તુરત તેને ધાવણ આપી દેવું અથવા ફક્ત આપવું જોઈ તેને રડવાની નકામી ટેવ ન પડે.

ધાવણ આપવા પહેલાં સ્તનની ડીટડીને સાફ કરી લેવી, અને તો બાળકનું મોઢું પણ ધોઈ લેવું.

બાળકને ધાવણ કર્મ બાળુના સ્તનમાંથી આપેલું હતું તે ધ્યાન રાખી ફરી બીજાવારે ધાવણ આપવાનું હોય ત્યારે તે વાત ધ્યાન રાખીને ધાવણ દેવું. બાળક ધાવતાં તેનું પેટ ભરાઈ ગયેલું જણાય કે તુરત ધીમેથી બાળકને ધાવણ આપવાનું બંધ કરી તેને બીજી રમતમાં ગોઠવી દેવું. લગભગ ૧૦ મીનીટમાં બાળક પુરતું ધાવી લે છે અને તેનું પેટ ભરાય કે તે પોતેજ ધાવવાનું મુકી દે છે. ધવરાવ્યા પછી બાળકને વાસે હાથ ફેરવી બોળામાં બેસાડવું જોઈ તેને પાચન થવામાં સારી મદદ મળશે. પછી સુવાડી દેવું. બેસવાનો સમય ઉમર મોટી થાય તેમ વધારવો.

બાળકને નવરાવવાનો સમય ઘણે ભાગે દંશ વાગ્યાનો હીક હોય છે તે વખતે ન અને તો બપોરે નવરાવવું બાળકને નાવા માટે એક મોટું વાસણ ટપ જોવું રાખવું અને પાસે તેલ, સાબુ, ટુવાલ વગેરે ચીજો હાજર રાખી હવા ન હોય તેવા સ્થાનમાં સ્નાન કરાવવું. સ્નાન કરાવ્યા પછી તેને ફરી ધાવણ આપી ખુદી ઓસરીમાં હવા હોય ત્યાં બીજાનું કે પારણું રાખી સુવાડી દેવું અને ફરી જાગે ત્યારે ધવડાવીને સુવડાવી દેવું.

નાનું બાળક ઉંઘ વધારે લે છે એટલે તે જાગતું નથી અને ધાવતાજ સુષ્ણ જાય છે. બાળકને હમેશા પડખાભેર સુવડાવવું અને તેને પણ એજ રીતે સુવાનું પસંદ હોય છે. ગરમીના દીવસમાં બાળકને બે વાર નવરાવવાથી આરામ રહે છે ને રાત્રે તેથી બરાબર ઉંઘ લે છે આ ખાસ મોટી ઉમરના બાળકો માટે હીક રીત છે. રાત્રે દશવાગે

બાળકને સુવાડતાં પહેલાં કપડાં બદલાવી નાખવા, અને તો રાત માટે કપડાં બુદ્ધી જાતનાં રાખવા. બાળકને સાંજે ફરવા લઈ જવું એ પણ એને ખાસ જરૂરી છે; તેને સાંજના ફરવા લઈ જાઓ તો પછી હવામાં તુરતજ તે ઉઘી જાય છે ખાસ કરી બાળકને ખુલ્લી હવામાં ફરવાનું બહુ ગમે છે. ફરવા પછી બાળક ઘેર આવી આરામ લે છે રાત્રે બાળકને માટે દશવાગે સુવાતો સમય ઠીક છે એ સમયે સુઈ ગયેલું બાળક રાતમાં એકવાર ઉઠે છે અને તે વખતે તેને દૂધ કે ધાવણુ આપી પાછું સુવડાવી દેવું કે જોઈ તો ફરીને સવારે જાગે છે બાળક જો રાત્રે વારંવાર જાગે તો તેને વારંવાર ધવડાવવાની ટેવ ન પાડવી, ગરમી હોય તો જરાવાર પખો નાખવો, પાસુ બદલવું તેમજ ટાઢ હોય તો બરાબર કપડું ઓઢાડવું આ પ્રમાણે કર્યાથી બાળક ફરી સુઈ જાય છે. વારંવાર ધવડાવવાની ટેવ એ બાળકને હાનીકર્તા છે એટલુંજ નહિ પણ પછી માતાને પણ ત્રાસ થાય છે, દૂધ આપવાની ટેવ હોય તો દૂધ ગરમ કરેલું હોય તે ફરી ગરમ કરીને આપવું અથવા તો બાટલી (થરમાઉંસ)માં રાખેલું હોય તે દેવું.

ધાવની પરિક્ષા

કેટલીકવાર બાળકને દૂધ ધવડાવવા માટે ધાવ રાખવાની જરૂર પડે છે તેનાં અનેક કારણો હોય છે; માતા બિમાર, હોય કે મરી ગઈ હોય, દૂધ ન આવતું હોય તેમજ આપવાની ઇચ્છા ન હોય ત્યારે બહારની કાંઈ નિરોગી સ્ત્રીનું દૂધ બાળકને આપવું પડે છે. આ સમયે ધાવ રાખવાની જરૂર જણાય ત્યારે નીચેની વાતો ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

ધાવની ઉંમર ૨૦ થી ૩૦ વર્ષની હોય, શરીરે પૂર્ણ નિરોગી હોય, તે બાળકને લગભગ તેટલીજ ઉંમરનું બાળક હોય, અને તે જીવતું

હોય, સ્તનો પુષ્ટ અને દૂધથી ભરેલાં હોય, ખોતાની જાતિ કે વર્ણની હોય, ક્રોમળ સ્વભાવની બુદ્ધિમાન, ચતુર, સ્વચ્છ કપડા પહેરનાર સ્વચ્છ રહેનાર હોય, દરરોજ સ્નાન કરતી હોય, સારા ચારિત્રવાળી હોય, પ્રસન્ન મનવાળી હોય, પ્રેમથી બાળકને દૂધ પાતી હોય, એવી ધાવનું દૂધ બાળકને લાભકારક છે એવી ન હોય તો તેને બદલે બકરીનુંદૂધ કે ગાયનુંદૂધ આપવું એજ સર્વોત્તમ માર્ગ છે.

શુદ્ધ દુધ

ધાવણું કે દૂધ જે શુદ્ધ હોય, નિરોગી હોય તો તેની સામાન્ય પરિક્ષા એ છે કે તેને પાણીમાં નાખવાથી તુરતજ તે તેની સાથે મળી જાય છે. આવું દૂધ વાપરવામાં હરકત નથી.

દુષિત દુધ

જે દૂધ પાણીમાં નાખવાથી તરવા લાગે, સ્વાદમાં કષાય હોય, શીણવાળું હોય, ફાટેલું હોય તો તે વાયુથી દૂષિત છે એમ જાણવું એવું દૂધ પાવાથી કબજાબંધ, ઝાડા, અજીર્ણ વગેરે થાય છે.

જે દૂધ સ્વાદમાં ખાટું, કડવું, ગરમ કે પાણીમાં નાંખવાથી પીળાશદાર રેખાઓ ઉત્પન્ન કરે તે પિત્તથી દુષિત છે એમ જાણવું એના સેવનથી બાળકને ઉલટી, ઉબકા, જીલામ, શરીર ગરમ રહે, બાળક બેચેન રહે વગેરે થાય છે.

કફથી બગડેલું દૂધ સ્ત્રીકાશદાર, પાણીમાં નાંખવાથી કુળી જાય, અને ભારે લાગે એવું દૂધ પાવાથી ખાસી, કફ, મંદાગ્નિ વગેરે થાય છે.

આવું દૂધ બાળક માટે હિતકર્તા નથી માટે તેને સુધારવાના ઉપાયો કરી પછી વાપરવું જોઈએ.

દુધ-ધાવણ શુદ્ધ કરવાના ઉપાયો

- ૧ રાસ્ના, અજમોદ, દેવદાર, પદ્મક આ ચાર ચીજો એકએક તોલો લઈ કુટી રાખવું. તેમાંથી ૦૧ તોલો દવા ૨૦ તોલા પાણીમાં નાંખી ક્વાથ કરવો. પાચ તોલા રહે ત્યારે ઉતારી ગાળીને પી જવાથી સ્ત્રીનું દુધ (ધાવણ) શુદ્ધ થાય છે ખાસ કરી વાયુથી દુષિત ધાવણ શુદ્ધ થાય છે.
- ૨ દશમૂલનો ક્વાથ પીવાથી વાયુના દોષવાળું ધાવણ શુદ્ધ થાય છે
- ૩ વજ, ચીત્રક, કાળીપાટ, કુષ્ઠ, અજમોદ, કકુ, દેવદાર, કાકડાશીંગ પીપર, મરી આ ચીજો સમભાગે લઈ કુટી રાખવું તેમાંથી ૦૧ તોલો દવા ૨૦ તોલા પાણીમાં નાંખી ક્વાથ કરી પાચ તોલા રહે ઉતારી કપડે ગાળી તેમાં ગુલકંદ તોલા ૨ નાંખી પી જવાથી વાયુથી અગડેલું દુધ શુદ્ધ થાય છે.
- ૪ શતાવરી, લીંબડાનીછાલ, પરવળનાપાન, ગળો, રક્તચંદન. ધાણા આ ચીજો સમભાગે લઈ તેમાંથી ૦૧ તોલો દવા ૨૦ તોલા પાણીમાં નાંખી ક્વાથ કરી પાચ તોલા રહે ઉતારી કપડે ગાળી તેમાં ૧ તોલો સાકર મેળવી પી જવું. એથી પિત્તથી અગડેલું ધાવણ શુદ્ધ થાય છે.
- ૫ જોડીમધ, દ્રાક્ષ, ઇન્દ્રજ, દેવદાર, મોટી એલચી, તગર, કકુ આ સર્વ ચીજો સમભાગે લઈ કુટી રાખવી તેમાંથી ૦૧ તોલો લઈ ૨૦ તોલા પાણીમાં ક્વાથ કરી પાચ તોલા રહે ઉતારી ગાળી પીવાથી કફથી અગડેલું ધાવણ શુદ્ધ બને છે.

ધાવણ શુદ્ધ કરવાના બીજા ઉપાયો

- ૧ મહાસુદર્શનચૂર્ણ દરરોજ સવાર સાંજ ૦૧ તોલો લેવાથી સારો ફાયદો થાય છે અને ધાવણ શુદ્ધ બને છે

- ૨ ત્રીફલાચૂર્ણ દરરોજ દૂધ સાથે આપવાથી ધાવણ શુદ્ધ થાય છે.
- ૩ શુંક, કડુ, નાગરમેથ, અતિવિષ એનો ક્વાથ મધ નાખી પાવાથી ધાવણ શુદ્ધ થાય છે.
- ૪ લીલીગળો, શુંક દેવદાર, મેથ, કરીઆતું, ધાણા, પદ્મક, દ્રાક્ષ એનો ક્વાથ કરી સાકર નાંખી પાવાથી ધાવણ શુદ્ધ થાય છે.
- ૫ પીપરીમૂળ, શુંક, ખીલાનુમૂળ, ચવક, તગર, જેઠીમધ, પીપર, ચીત્રક, કુલથી આ ચીજો લઈ ખારીક વાટી સ્તનપર લેપ કરવાથી સ્તનમાનુ દૂધ શુદ્ધ થાય છે.
- ૬ ખનફસા, લીલીગળો, પરવળનાંપાન, મોટી હરડે, લીચડાનીઝાવ, આંબળા, ખહેડા એને સમભાગે લઈ ખારીક વાટી સ્તનપર લેપ કરવાથી ધાવણ શુદ્ધ થાય છે.
- ૭ પીપર, રીસામણી એનો આઠગણા પાણીમાં ક્વાથ કરી ચોથો ભાગ રહે ઉતારી તેમાં તેલનું તેલ સમભાગે નાંખી પાક કરવો. તેલ માત્ર રહે ત્યારે ઉતારી શીશીમાં ગાળીને ભરી લેવું. આ તેલ સ્તનપર માલીશ કરવાથી સ્તનમાંનું દૂધ શુદ્ધ થાય છે.

કેટલાક રોગમાં દુધ વાપરવાની રીત

જે બાળકને દુધ આપવામાં આવે છે તે દુધની સાથે કેટલીક દવાઓ અને પાણી નાખી ક્વાથની પેઠે ગરમ કરી દુધ બાકી રહે ત્યારે ઉતારી ગાળી બાટલી કે ચમચાથી દુધ પાછ દેવું. આ રીતે દુધ આપવાથી તે દુધ માફક આવે છે, પાચન થાય છે અને તેને રોગની પછી જુદી દવા કરવાની જરૂર રહેતી નથી. આ નીચે કેટલાક રોગમાં કઈ ચીજો સાથે દુધ વાપરવું તેનું વર્ણન લખેલું છે.

પિત્તવિકાર: એલચીનાંખીજ સાથે અરધું દુધ અને અરધું પાણી નાખી ઉકાળવું. પાણી બળી જતા જે દુધ રહે તે ઉતારી

કેટલાક રોગમાં દૂધ વાપરવાની રીત

:: ૨૫ ::

ગાળી સાકર મેળવી પાવાથી પિત્ત, દાહ, ખોટીગરમી વગેરે મટે છે.

મરડો-શૂળ-તરસ : વાળો, પીપર, ખીલીફળ અને ખડસલીઓ આ ચીજોમાં દુધ-પાણી નાંખી ઉપરની રીતે ઉકાળી ગાળી સાકર મેળવી પાવું.

ઊર્ણવર : કાળીદ્રાક્ષ દરલનુમૂળ, પીપર, ગળો એની સાથે 'ઉકાળેલું' દુધ પાવાથી ઊર્ણવર મટે છે. પાણી ને સાકર ઉપર લખ્યા પ્રમાણે લેવું.

શીતળા : પાણી, દુધ અને વાસાપત્ર સાથે ગરમ કરી સાકર મેળવી ઉપરની રીતે પાવાથી શીતળામાં ફાયદો થાય છે.

હૃદયરોગ : પીપર તથા અર્જુનછાલ સાથે દુધ અને પાણી મેળવી ઉકાળી ગાળી સાકર નાંખી આપવું તો હૃદય અને છાતીનાં દરદો મટે છે.

શળેખમ : કાળાંમરી દુધ-પાણી સાથે મેળવી દુધ તૈયાર કરી આપવાથી કફ, શળેખમ મટે છે. આ દરદમાં દુધ જરા નવશેકું આપવું ઉત્તમ છે.

મૂંઠમાર : હળદર, જોડીમધ, દ્રાક્ષ અને દુધ-પાણી મેળવી ઉકાળી ગાળી પછી તેમાં થોડીક ફટકડી નાંખી દુધ પાવું એથી સારો ફાયદો થાય છે.

પેશાબનાંરોગ : દુધમાં ગોળ નાંખી આપવાથી મૂત્રરોગ મટે છે.

શરીર પુષ્ટિ માટે : દુધમાં સાકર તથા ઘી અને મધ યોગ્ય પ્રમાણમાં નાંખી આપવાથી શરીર પુષ્ટ થાય.

ઝેર : દુધ, ઘી, સાકર સારી પેઠે લઈ પાવાથી ઝેરનો વિકાર મટે છે.

દુધ આપવા પહેલાં હીમજ, આગળ તથા સીધાબુજ એનું ચૂર્ણ લઈ આગળી વડે જીભ પર લગાડવું. અને તો ઘી અને મધ સાથે મેળવીને લગાડવું એથી બાળકને રૂચી થાય છે અને દુધ પીવા લાગે છે.

ઉલટી : બાળક જે ઉલટી કરી નાખતું હોય તો ચૂનાનું પાણી થોડું થોડું મેળવીને વારંવાર આપવું અથવા દુધ પાઈને ઉપરથી એક ચમચી પાઈ દેવું.

ઝાડા : બીલકળ, અતિવિષ અને જ્વત્રી યોગ્ય પ્રમાણમાં દુધ-પાણી સાથે નાખી ઉકાળીને પાવું. અથવા જ્વત્રી દુધ-પાણી સાથે ઉકાળીને પાવું.

બાળકોને દુધ માફક આવે તેવી રીત

નાના બાળકોને ત્યારે જીહ્વારતું દુધ આપવાનો પ્રસંગ આવે ત્યારે એ દુધમાં અનતા લગી પાણી મેળવી ગરમ કરીને પછી અપાય છે. આવું દુધ તોલા ૧૦ પાણી તોલા ૧૦ કે જોઈએ તેટલા પ્રમાણમાં મેળવી ગરમ કરવું તે વેળાએ તેમાં વાવડીગ ૧૦ થી ૨૦ માણા અધકચરા કરી નાંખી પછી ગરમ કરી પાણી થોડું બાળી જ્વત્રી ત્યારબાદ ઉતારી ગાળી. સાકર મેળવી પછી પાવું. આ દુધ ઘણું લાગે તમામ બાળકોને માફક આવે છે, પેટમાં રૂંધ ઉપદ્રવ કરતું નથી, બાટલીનું દુધ પીનાર બાળકોને કૃમિ થવાનો ભય હોય છે તે આવા દુધથી થતો નથી.

આ રીતે દૂધમાં જ્વત્રી, મરી, પીપર સુવા પીપરીમૂળ વગેરે ચીનેમથી કાઠંપણ એક ચીજ જેને જે અનુકુળ હોય તે નાખી દુધ તૈયાર કરી આપવાનો ગિવાજ આપણા દેશમાં અનેક વર્ષોથી ડોશીઓના વખતથી ચાલ્યો આવે છે તે ખાસ પસંદ કરવા યોગ્ય છે. ડોશીઓ પણ આવી રીતે વૈદ્યકશાસ્ત્રના સિદ્ધાંતોનું કેવું સુંદર પાલન

કરતી હતી તે આ સામાન્ય રિવાજથી પણ આપણે સમજી શકીએ છીએ તેવી ચોક્કસ વાત છે

બાળકો નો ખોરાક

બાળકનો મુખ્ય ખોરાક માતાનું દૂધ એટલે કે ધાવણ છે. એના અભાવે બકરીનું દૂધ તે ન મળે ત્યારે ગાયનું દૂધ અને તે પણ ન મળે ત્યારે ભેસનું દૂધ આપી શકાય ભેસનું દૂધતો ન છુટકેજ અપાય કેમકે તે બાળકોને બરાબર માફક આવતું નથી આતો કુદરતી ખોરાકની વાત થઈ, પરંતુ તે સર્વના અભાવમા નક્લી ખોરાક યાને પેટ'ટ કુડ તરીકે આજકાલ વિધાયતથી અનેક મેકરના ડાઘોમાં પેક થઈને આવે છે આ દૂધ પણ ઘણા બાળકોને ખીલકુલ માફક આવી જાય છે ખાસ કરી બાળકોને પોષકતત્વોની કેટલા પ્રમાણમાં જરૂર છે તેનો વિચાર કરીને આ દૂધ કે કુડ બનાવેલાં હોવાથી કેટલીકવાર તો આ દૂધ ખીનાર બાળકોને જુઓ તો અજાયબી થાય કે દૂધ કેટલું બધું માફક આવેલ છે, પરંતુ તેવું તે દરેકનું માફક આવતું હોય તેમ જણાતું નથી દૂધના અભાવમા કોઈ મુશ્કેલી જણાય ત્યારે આ ખોરાક પણ બાળકને માફક આવી જાય છે ખડં આ દેશમા દૂધનો અભાવ હોય કે મળી શકે નહિ તેવું બનવું કંઈ છે પરંતુ શહેરોમા કે મુસાફરીવાળી હાલતમા આવા દૂધનો ઉપયોગ બહુધા કરવામા આવે છે. અમારા મત પ્રમાણે તો ધાવણ અને તેને અભાવે બકરીનું દૂધ એ નાના બાળકો માટે સર્વોત્તમ ખોરાક છે અને તે સાફ મળી શકે તેવી હમેશા કાશીષ કરવાની જરૂર છે.

નિરોગી માતાનું દૂધ બાળક માટે સદાય પથ્ય છે પરંતુ બિમાર કે રોગી માતાનું દૂધ બાળકને ન આપવું એજ વધારે ઉત્તમ છે પરંતુ કેટલીકવાર એવી સામાન્ય બિમારી હોય અને તેને લીધે ધાવણ

દુષિત થએલું જણાય તો માતાને કેટલીક દવાઓ, ક્વાથ વગેરે આપી ધાવણ શુદ્ધ કરી લેવું જોઈએ, એમ કરવાથી તે ધાવણ બાળકને માફક આવી જાય છે ક્ષય, સંગ્રહણી વગેરે ભયંકર વ્યાધિ થએલી જણાય તેવી સ્ત્રીનું દુધ બાળકને નજ આપવું ને જો અપાતું હોય તો તુરત મુકાવી આપવું જોઈએ.

કેટલાક કારણોથી માતાનું દુધ ન મળી શકે ત્યાં ધાવણને બદલે બકરીનું દુધ આપવું, બકરીનું દુધ જો બતી શકે તો પરબાઝ સ્તન (આચળ) લગાડી પીવાની ટેવ પાડવી, તેમ ન બને તો દોહેલું દુધ જરા ગરમ કરી ગાળી સાકર મેળવી પછી આપવું. આ પ્રમાણે બકરીનું દુધ તેમાં કંઈપણ મેળવ્યા સિવાય આપી શકાય છે કેમકે બકરીનું દુધ બહુ ભારે હોતું નથી, વળી જે બકરીનું દુધ બાળક માટે વાપરવું હોય તેવી બકરીને જાત જાતનાં વનસ્પતિગ્રન્ય પદાર્થો ખાવા આપવા, બહાર જગલમાં ફરવા મુકવી એથી તે દુધ નિરોગી તેમજ પુષ્ટ બને છે અને તેથી બાળકને પોષણ બરાબર મળે છે.

બકરીનું દુધ જ્યાં ન મળી શકે ત્યાં ગાયનું દુધ આપવું, ગાયના દુધમાં જેટલું દુધ હોય તેટલાંજ પ્રમાણમાં પાણી મેળવી થોડું ગરમ કરી પછી આપવું આમ કરવાનું કારણ ગાયનું દુધ તુરંતજ બાળકને માફક થતું નથી, ભારે લાગે છે એટલે પ્રથમ સમલાગે પછી અરધું છેવટે ચોથાઈ ભાગે પાણી મેળવી દેવું ને તે માફક આવી જાય પછી પાણી વગરનું દુધ આપવું.

આ પ્રમાણે આ દુધની તથા ધાવણની હકીકત જાણ્યા પછી નક્કી દુધ વાપરવાની જરૂર પડે ત્યારે તે દુધના ડાખર લખેલી રીત અને પ્રમાણ જોઈ તે પ્રમાણે આપવું દુધ આપવાની બાટલી, નેપલ અને ઘસ વગેરે હમેશા ગરમ પાણીથી સલાળપૂર્વક ધોવા જોઈએ નહિ તો અસ્વચ્છ રહેવાથી અનેક દરદો થવાનો સંભવ રહે છે.

છ માસના બાળકને દુધ માત્ર અપાય છે પણ પછી બાળક કંઈક ખાવાની, ચાટવાની કે પીવાની ઇચ્છા કરે છે, આ વખતે દાંત આવવાની પણ તૈયારી હોય છે દાંત આવે તે પહેલા બાળકને ખવરાવવાના પદાર્થોમાં ખાસ કરી જીના ચોખાને પાણીમાં નરમ રાંધી લઈ તેમાં દુધ નાખી રાખ-કાજી જેવું કરી લેવું એ કાંજીનુ ખીજું નામ ચોખાની ખીર છે એ ચાટવા માટે ઉત્તમ છે તેનો ધીમે ધીમે મ્હાવરો કરાવવો. એ માફક આવે ને પચી જાય ત્યાર પછી તેમા થોડું થોડું ઘી નાખવાની ટેવ પાડવી. માખણ ને સાકર કે મધ પણ ચટાડવું. આવી રીતે આ ખોરાકપર લગભગ ૬ થી ૧૨ માસ થાય કે પછી તેને ખીચડી ને દુધ હાથે બરાબર ચોળીને આપવાની ટેવ કરવી, રોટલી જેવી કંઈક ચીજ ચૂસવાની ટેવ હોય તો આપવામાં વાઘો નથી પણ દાંત આવી જાય અને થોડાક વખત પછી આવી ચીજ આપવી એ વધારે ઠીક થઈ પડે છે ત્યાંસુધી ભાત, દુધ, મગનીદાળ, ચોખા વગેરે મેળવીને હાથ વડે મસળીને ખાવાની ટેવ પાડવી. ધીમે ધીમે ધાવણ મુકાવી, દુધ તથા આવો સાદો ખોરાક આપતા જવું અને પછી તો બાળક પોતાની સાથે ખાવા માટે બેસવા લાગે છે ત્યારે જો ખોરાક આપણે ખાતા હોઈએ તે એને આપવો જોઈએ. ખોરાક હાથ વડે મેળવી નરમ બનાવીને આપવો જોઈએ.

ખોરાકની આટલી ચર્ચા કર્યા પછી એ વાત પણ ધ્યાન રાખવાની છે કે બાળકને ઇજોનોરસ પણ ખોરાક તરીકે આપી શકાય છે. ઋતુ-ઋતુમાં મળતા ઇજો જેમકે મોસખી, અગુર, દાડમ, કેરી (આખા) આવા ઇજોનોરસ બાળક હોશથી પીએ છે અને તે બાળકને બરાબર માફક આવે છે, સાફ પોષણ આપે છે. આ ખોરાક ખીજી ખોરાક સાથે પણ આપી શકાય ને, ધીમે ધીમે બાળક ૧૧ થી ૨ વર્ષનું થાય પછી તો આવી ચીજો રસને બદલે આખા કટકા કે

અમૂક ભાગ તેના હાથમા આપવાથી તે પોતાની મેળે ખાવા કે ચૂસતાં શીખી જાય છે તે ને કીક છે.

હાની કરનાર બળર ખોરાક

કેટલાક માણસો પોતાના નાનાં બાળકને એવું ખુદી ગાડીઆ, લજીઆ, મેસુઅ, લાડુ, પેંડા વગેરે ચીજો લઈ ખવડાવે છે. આ ટેવ મુદ્દલ સારી નથી એથી બાળકને લાભ કરતાં હાની વધારે થાય છે. આવી ચીજો બાળક ખાતા શીખે એટલે તેનું શરીર સુધરવાને બદલે બગડવા લાગે છે માટે તેલ, ખાડ, ઘી અને લોટની બનાવેલી આવી ચીજોથી બાળકને દુર રાખવું જોઈએ; તેને બદલે બીરંદના ટુકડા હાથમા આપો તે ખાવા શીખે અથવા રોટલી ખાવા શીખે એ વધારે સલામત માર્ગ છે.

કેટલાક માણસો નાના બાળકને ચહા, આઈસક્રીમ ચીવડો વગેરે હોટલમાં જઈ ખવરાવતાં શીખવે છે આ તેમની ખૂર્ણ અજ્ઞાનતા છે. બાળકો તો શુ પણ માણસોને ઘણીવાર આવા ખોરાકથી હાની થવા સભવ છે માટે આવી ચીજો તમારા નિર્દોષ બાળકને આપો તેને બદલે સાઈં દૂધ થોડું થોડું આપો, તમારે ખાવું હોય તો ભલે ખાઓ. હોટલમાં જઈ આવા સંસ્કાર ન નાખવા એજ સલામત માર્ગ છે. માતાઓએ પણ ઘરમાં ચહાની ટેવ ન પાડવી જોઈએ, પોતાના દુર્ગુણો પોતાના બાળકને કદી પણ ન આપવા.

ધાવણ કેવી રીતે આપવું

નાના બાળકને ધવડાવનાર માતા કે ધાવ માટે આ વાત ખાસ જાણવા જોવી છે કે બાળકને સ્તનપાન કરાવવું હોય ત્યારે પ્રથમ અંગ સ્વચ્છ કરી, કપડા સ્વચ્છ પહેરી પૂર્વ દિશામા સુખ રાખી, કોઈ

સારા આસનપર બેસી પછી પ્રથમ જમણા સ્તનને જરા પાણીથી સાફ કરી પ્રથમ જરા દૂધ કાઢી નાંખી પછી બાળકનું મોઢું ઉત્તર દિશામાં રહે તેવી રીતે ધીમેથી બોળામાં લઇ ધવડાવવું જોઇએ. જે સ્ત્રીઓ સ્તનમાંથી જરા દૂધ કાઢ્યા સિવાય ધવડાવે છે તે બાળકને વમન, ખાંસી, શ્વાસ વગેરે ઉપદ્રવ થાય છે.

બાળકને દૂધ ધવડાવતી વેળાએ માતાએ પોતાના મનમાં એવા વિચાર કરવા કે મારા સ્તનમાં ક્ષીરસાગર દૂધની વૃદ્ધિ કરજો, મારું બાળક સદા સર્વદા કલ્યાણને પાળનાર અને બળવાન થજો દેવતાઓ અમૃત પીને લાંબુ આયુષ્ય ભોગવે છે તેમ મારો બાળક મારું અમૃતરસ જેવું દૂધ પીને લાંબા આયુષ્યવાળો થજો આ વખતે ક્રોધ, ભય, આળસ અને મલીનતાવાળા વિચારોને ત્યાગ કરી આનંદથી દૂધ પાવું જોઇએ. એક જમણા સ્તનમાંથી દૂધ પાયા પછી ડાબા સ્તનમાંથી દૂધ આપવું જોઇએ. બાળકને બોળામાં એવી રીતે બેસાડવું-સુવાડવું કે તે સહેલાઈથી તે વખતે મળ-મૂત્રનો ત્યાગ કરી શકે, તે માટે એક નાનો ટુવાલ-કપડાનો કકડો બોળામાં રાખી દેવો કેમકે નહિ તો આપણાં કપડા ખરાબ થાય ને તેથી મનમાં જરા ક્ષોભ થાય અને તેની ભુરી અસર ધાવણપર થાય આમ ન થવું જોઇએ.

ધાવણ આપતી વખતે ક્ષોભ થાય તો દૂધનું વહન કરનારી નાડીઓમાં તે દૂધ અટકી પડે ને ત્યાં વિકાર થવાથી સોજો કે ગાંઠો થવાથી મહા ઉપાધી થાય, અને તે દૂષિત દૂધ બાળકના પીવામાં આવે તો પણ વિકાર થાય માટે સાવધાની રાખી આ પ્રમાણે દૂધ પાવું બાળકને બોળામાં ચતુ સુવાડીને ધાવણ ન આપવું તેમ કરવાથી તેની હેઝરી અને પીઠપર દબાણ થાય છે અને તે બાળકને કષ્ટ આપનાર છે. આવી રીતે બાળકનું મસ્તક ઉત્તર દિશામાં રહે એમ સમજી ધાવણ આપવું એ વૈદ્યકના વિચારો પ્રમાણે યોગ્ય વાત છે. વળી ધાવણ આપતી વખતે બીજા કાંઈ ન બુઝે તેવી રીતે ઉપ-

કપડું-સાડી ગોઢાડીને બાળકને બોળામાં બેસાડવું જોઈએ, અને તે દુધપાન કરી લે કે તેને જગ પ્રેમથી ઉભું કરવું અને પછી જરા રમાડ્યા બાદ મુલાડી દેવું દુધ પાતી વખતે પણ આ નિયમ પાળવો જરૂરી છે તેમ કરવાથી બાળકને દુધ પચે છે, ઉલ્લટી થતી નથી.

બીજું આપણે બાળકને દુધ પાછળે છીએ ત્યારે તેની દરેક જગાએ વાત કરીએ છીએ કે અમારું બાળક રોજ આટલું દુધ પીએ છે આ વાત પણ યોગ્ય નથી બાળકનું ખાનપાન થોડું કે વધુ હોય તેની દરેક જગાએ વાતો ન કરવી જોઈએ એમ કરવાથી કેટલીકવાર બીજાના મનપર જે માહી અસર થાય તેનું પરિણામ બાળકપર અયોગ્ય આવે છે, તે દુધ પીતું અચકાઈ જાય છે વળી દુધ પાતું તે વખતે બાટલી દુધ વગેરે ઢાકીને દુધ આપવું યતના લગી બીજે ન જુએ તેમ કરવું એ ખાસ જરૂરી છે.

ધાવણ કેમ અને ક્યારે મુકાવવું

બાળક જ્યારે મોટું થાય અને તે બહારનું દુધ લઈ શકે અથવા બેરાકનાં બીજા પદાર્થો તે લઈ શકે તેમ હોય ત્યારે માતાના દુધની જરૂર ઓછી રહે છે અને પછી તેને ધાવણ મુકાવી આપવું જોઈએ. ઉનાળામાં કે ઠાંત આવતા હોય ત્યારે ધાવણ મુકાવવું નહિ, પરંતુ બહારનું દુધ માફક આવે પછી મુકાવવું. ૬ થી ૧૨ માસ લગી ધાવણ આપવાની ખાસ જરૂર છે અને એ સમયમાં બાળકનો બાંધો ખરાબર થઈ આવે છે. શરીર સાફ હોય, પાચનશક્તિ ઠીક હોય તો પછી કેવળ ધાવણપર એવડી વયનું બાળક રહી શકતું નથી, આ વખતે આપણે બીજી વસ્તુઓ તેને આપવાની ટેવ પાડીએ છીએ અને તે માફક આવતી જાય તેમ તેમ ધાવણ ઓછું કરતા જવું જેવડે દલાડામાં એક બે વાર ધાવણ આપવું તેમ રાત્રે એકાદ વખત

ધાવણુ આપવું આમ જલદીથી મુકાવવાનું ધ્યાનમાં લઇએ તો બાળક હંફાઇ ક્યાં સિવાય ધાવણુને ભૂલી જાય છે પરંતુ જો બાળક મોટું થાય અને સમજી હોય ત્યારે ધાવણુ મુકાવવું ભારે કઠણ થાય છે અને પછી તે એટલા જોરથી તેનો આગ્રહ કરે છે કે તે માતાને પણ કંટાળાસ્પદ લાગે છે; એ વખતે તકલીફ થાય છે તે ન થાય તે માટે ધીમે ધીમે સાવધાની રાખી એ ટેવ નાનપણથીજ મુકાવી દેવાનું ધ્યાનમાં રાખવું કેટલીકવાર એ ત્રણ વર્ષના બાળક ધાવે છે તે કેવા ખરાબ દેખાય છે એ જોણે જોયું હશે તેને ધ્યાનમાં હશેજ.

કપડાં અને કસરત

બાળકોને કપડા હમેશા ખુલ્લા અને ઓછા પહેરાવવા જોઇએ. આજકાલ બાળકોને ઘણા કપડાથી ભરી રમતનું એક પુતળું બનાવી આપવામાં આવે છે એ 'માર્ગ' ઠીક નથી તેથી હવા, પ્રકાશ વગેરેનો પૂર્ણ લાભ એ બાળકને મળતો નથી આ માટે માતાએ શરૂઆતથી પગ અને માથું ખુલ્લા રાખવાની ટેવ પાડવી પછી ઋતુ પ્રમાણે જરૂર હોય તો બહાર જતી વખતે પગમાં કે માથામાં જરૂર વસ્ત્રધારણ કરી લેવું પણ હમેશ માટે તે ભાગ બંધ ન રાખવા.

શરીર પર બનતા લગી ખુલ્લા ઝમલા પહેરાવવાં જોઇએ. શરદી હોય તો તેનાપર એકાદ ગળદરાક અથવા ખુલ્લો ગરમ ઝમો પહેરાવી આપવો ઘણા કપડા પહેરાવી દેવાથી બાળક આરામથી કસરત પણ કરી શકતું નથી, માટે આ વાત ધ્યાન રાખવી કે સુતેલું 'નાનું બાળક જાગતું' હોય ત્યારે ખુલાશાથી હાથ, પગ, માથું વગેરે ફેંવી શકે તેવા સાદા કપડા પહેરાવવા, ખીજી બાળક જ્યારે એસવા શીખે, હિલું ચવાની ટેવ પાડે ત્યારે અને ચાલવા શીખે ત્યારે કપડાં બહુજ ઓછા અને ટુકા હોવા જોઇએ તેથી કપડાં એને અડચણકર્તા થઇ પડતા નથી અને સહેલાઇથી તે પોતે મન ગમતી કસરત કરી શકે છે.

કપડાં બને ત્યાંસુધી સ્વચ્છ અને સફેદ વાપરવાં, સુતરાઉ કપડાં-ખાદીના કપડા એ બાળકો માટે સર્વોત્તમ છે. સુવા પછી એને ઓઢાડવા માટે ગરમ કપડાની જરૂર રહે છે, પણ તે સાદું કપડું ઓઢાડયા પછી તેની ઉપર ગરમ કપડું ઓઢાડવું જોઈએ. ઘણાં બાળકોની એવી ટેવ હોય છે કે તેઓ રાત્રે કે દીવસે શરીરપર કોઈ પણ કપડું ઓઢતાજ નથી જો તેના પર કંઈ કપડું મુક્યું કે તુરત જાગી જાય છે! આવાઓને બને તેટલા ઝીણા અને ઓછાં કપડાં પહેરાવવાં કે ઓઢાડવાં જોઈએ. શરીરપર ગરમ ગંજીફરાક કે મોઝાં પહેરાવવા એ પણ બાળકોને કટાળાણ છે માટે તે માફક હોય તેવી ઋતુમાંજ વાપરવા જોઈએ.

ખીજું ચાલવા શીખેલ બાળકને એક ચૂડી અને એક ફરાક હોય તો સહેલાઈથી ચાલી શકે છે એવા મોટા બાળકને પુષ્કળ કપડા પહેરાવીને આપણે તેના શરીરની કુદરતી ખીલવણીને હરકત કરીએ છીએ, એ ન થાય માટે માઆપોએ બાળકોને બને ત્યાંસુધી સાદા કપડા પહેરાવી આનંદ માનવો કેમકે તેથી તેના શરીરને છુટથી વૃદ્ધિ થવાનો લાભ મળે છે. દરેક અવયવો છુટથી હવા પ્રકાશમાં રહી વૃદ્ધિનો લાભ લઈ શકે છે. હવા અને તાપથી રક્ષણ કરવા ઋતુ અનુસાર જરૂરી કપડા વાપરવાની ખાસ જરૂર છે.

દાંત આવવા અને તેની સંભાળ

બાળકની નાની અવસ્થાના ઘણા બનાવોમાં આ એક મુખ્ય પ્રસંગ છે તે વખતે બાળકના શરીરમાં ઘણું પરિવર્તન થઈ જાય છે. તંદુરસ્ત બાળક દાંત આવતી વખતે એકાએક બિમાર થઈ જાય છે અને કેટલીકવાર માઆપોની એદરકારીના પરિણામે તે વ્યાધિ સાધા-ગણામાંથી ગંભીર થતા ઘણીવાર દુઃખદ પ્રસંગ આવી પડે છે. સામાન્ય માણસો એમ સમજે છે કે દાંત આવતી વખતે થતી વ્યાધિઓની

દવા ન કરવી, પોતાની મેળે મટી જશે, પણ આ તેમની માન્યતા ભૂલ ભરેલી છે. ગમે તે વ્યાધિ ગમે ત્યારે થાય તેની ચિકિત્સા કરવામાં ક્યાં પણ મનાઈ કરેલી નથી માટે સંભાળીને ઉપાયો કરવા.

સાધારણ રીતે આળકાને દાંત આવવાનો ઠીક સમય ૭ થી ૮ મો માસ ગણાય છે આ સમયે આળક જે શરીરે ઠીક હોય, ખાસ કંઈ રોગ ન હોય તો પ્રથમ નીચેના બે દાંત આવતા દેખાય છે દાંત આવવા પૂર્વે આળક બેચેન રહે, તેને તાવ, ખાંસી, ઝાડા થવા, આખા ઉઠ્ઠી વગેરેમાંથી ગમે તે ફરિયાદ થતી જાણાય છે અને તેની સાથે પેદા રતાશવાળા દેખાય છે; આળક વારંવાર મોઢામાં આંગળીઓ નાંખે છે, મોઢામાંથી લાળ વહે છે અને આમ થતાં થોડાક દહાડામાં પ્રથમ નીચેનાં બે દાંત દેખાય છે. આ બે દાંત આવ્યા પછી ધીમે ધીમે ઉપર નીચેનાં દાંત આવતાં જાય છે.

આળકને પ્રથમ બે દાંત આવે છે તે દૂધીઆ દાંત કહેવાય છે તે લગભગ વિદ્વાનોના મત પ્રમાણે બે વર્ષ સુધીમાં કે ત્રણ વર્ષ સુધીમાં આવી જાય છે તેની સંખ્યા ૨૦ ની ગણવામાં આવે છે દૂધીઆ દાંત કેટલાક વર્ષો સુધી ચાલે છે પછી જો તે પડી જાય તો તેની જગાએ તરતજ બીજા દાંત આવતા જાય છે. છ વર્ષનું આળક થાય ત્યારસુધીમાં એને દૂધીઆ તથા છાસીઆ એમ બે જાતનાં દાંત હોય છે. આ દાંતમાંથી કેટલીકવાર કારણવશાત કોઈ દાંત પડી જાય તો પછી તે જગાએ બીજા નવા દાંત આવી જાય છે અને તે કાયમનાં દાંત ગણાય છે.

૧૬ થી ૨૦ અને ૨૫ વર્ષની ઉંમરમાં ક્યારેક કોઈને બુદ્ધિનાદાંત આવે છે, આ દાંત નહિ પણ દાઢ હોય છે અને તે આવતી વેળા ભારે હેરાન થવું પડે છે કેટલીકવાર તેને ચીરીને બહાર કાઢવાનો માર્ગ આપવો પડે છે.

એટલે કે દાંત ગમે ત્યારે આવે પણ તે પીડા કર્યા સિવાય આવતા નથી, એવીજ રીતે દાંત જાય ત્યારે પણ દરદ-પીડા સહન કરવી પડે છે.

સારા તંદુરસ્ત બાળકને દાંત આવતી વખતે બહુ તકલીફ કે વ્યાધિ થતી નથી તેમ સારી આરોગ્યતા ન હોય તો બાળકને દાંત તુરત આવતા પણ નથી અને જે દાંત આવે છે તે કમજોર, રોગી અને બરાબર હોતા નથી એટલે કે આરોગ્યતા અને શરીરના બાધાનો મોટો આધાર દાંત આવવા સાથે સંબંધ રાખે છે.

બાળકને સહેલાઈથી દાંત આવે તે માટે બાળકના ગળામાં સરસડા (શીરીષ)ની ફલીનાં બીજની માળા બનાવી ગળામાં પહેરાવી રાખવી. આ માળાથી દાંત સહેલાઈથી બહાર આવે છે, એ વાત અનુભવ કરેલી છે.

બાળકને દાંત આવતી વખતે તાવ, ઝાડા, કૃમિ, અનિદ્રા, ખાસી, ઉલટી, અપચો, નબળાઈ, અરુચી, રતવા, ખરજતું, આખ આવવી વગેરે જે જે વ્યાધિ જણાય તેના ઉપાયો બરાબર કાળજી રાખી સલામતપૂર્વક કરવા. આ ઉપાયો આગલા રોગ પ્રકરણમાં બતાવેલા છે તેજ કરવાના છે. નાહક વહેમ કે અજ્ઞાનતાથી બાળકની દવા ન કરવી અને તેને દુઃખી કર્યા કરવું એવો માર્ગ ન લેવો પરંતુ અકલ અને ભુદ્ધિનો વિચાર કરી યોગ્ય માર્ગ ગ્રહણ કરવો.

દાંત નીકળતી વખતે ધાવડીનાકુલ, લીડીપીપર આમળા એનું ખારીક ચુર્ણ મધમાં મેળવી પેઢાંપર ઘસવું એનાથી દાંત, તુરત નીકળશે.

વજ, કાળીપાટ ઉભીરીગણી, ભોરીગણી, કહુ, અતિવિષ, નાગર-મોથ, જેડીમધ એનો ક્વાથ કરી તેમાં ઘૃત નાખી તે ઘૃત બાળકને ચટાડવામાં આવે તો દાંત સહેલાઈથી બહાર આવે છે. બીજું દાંત આવતી વખતે બાળક તંદુરસ્ત રહે તે માટે હળદર, દેવદાર, હરડેછાલ,

ભોંરીગણી, ઉભીરીગની, પૃષ્ઠપર્ણી, શતાવરી એનું ચુર્ણ મધ સાથે ચટાડવું જોઈએ.

આ ઉપાયથી બાળક તંદુરસ્ત રહે છે અને તેથી તાવ, ઝાડા, કમળો, શ્વાસ, પાંડુ, ખાંસી વગેરે ઉપદ્રવો મટે છે. એ સિવાય જે જે રોગ હોય તે પ્રમાણે તેના લક્ષણો જોઈ દવા આપવી જોઈએ. ખાસ કરી પૌષ્ટિક પદાર્થો આપવા અને બાળકનું શરીર મજબુત અને તેમ કરવું તે દાંત સહેલાઈથી આવી જાય છે અને તે વખતે વધુ તકલીફ થતી નથી. જે બાળકોનાં હાડકાં મજબુત હોય, બાંધો સારા હોય તે જેના શરીરમાં ચુનાના તત્વો પૂર્ણ હોય તેને દાંત ત્વરાથી આવે છે અને વધુ ઉપદ્રવકર્તા હોતા નથી.

દાંતની સંભાળ-રક્ષણ

દાંત એ જીંદગીની અમૂલ્ય વસ્તુ છે તે પૈસા ખર્ચવા છતાં પણ એવા રૂપની ફરીતે મળતી નથી એવી કુદરતી બક્ષીસ છે આ બક્ષીસનો કાંઈપણ રીતે ભૂલથી દુરુપયોગ કરી બગાડી નાખવામાં ન આવે તે માટે દાંતની સંભાળ લેવાની જરૂર છે. બાળક નાનું હોય તે વખતે તેની માતાએ હમેશા તેનું મોઢું, જીભ અને દાંત પાણી વડે સાફ કરી લેવા જોઈએ. પછી એને સ્વચ્છ રાખવાની બાળકને ટેવ પાડવી જોઈએ તેને દાંતણુ કરતા શીખવવું જોઈએ. જે દાંતણુ કરતાં નાની વયથી શીખવવામાં ન આવે તો દાંતણુ કરતા છોકરાઓને કટાળો આવે છે અને પછી દાંત તથા મોઢાના કેટલાક દરદો થવા પામે છે એ સિવાય ખોરાક બરાબર ચાવી ચાવીને બાળક ખાય તેવી પણ સંભાળથી ટેવ પાડવી જોઈએ.

ખૂબ ચાવીને ખોરાક ખાવો, ખાંધા પછી દાંતને બરાબર સાફ કરી નાખવા એ જે ટેવ બાળકો માટે બહુજ ઉપયોગી છે દાંતણુ કરવાની આબુલામાં બુનાં સમયથી પટેલી આદત એટલી બધી સુધર

અને ઉપયોગી છે કે આજકાલ ખીખ દેશે પણ તેનું અનુકરણ કરે છે. આયુર્વેદમાં દાતણ કરવાની ખાસ સૂચના અપાયલી છે અને તે કેટલી ઉપયોગી છે તેનો અનુભવ દરરોજ દાંત સાફ કરનારો સમજી શકે તેમ છે જ્યાં દાતણ ન મળે ત્યાં મંજન તથા બ્રશ લઈ દાંત સાફ કરી લેવા અને ચાંદીની સળી વડે જીભ પણ સાફ કરી લેવી. દાતણ માટે આયુર્વેદમાં કેટલીક વનસ્પતિ અતાવેલ છે તેમાં ખાસ કરી વડ, ખેર, કરંજ, અર્જુન, કરેણુ, માલતી, આવળ, લીંબડો એ મુખ્ય છે. અત્યારે તો આવળનાં લીલા તાજ દાતણ સહેલાઈથી મળે છે આ દાતણ રોજ લેવા તેને ચાવી દાંત સાફ કરવા અને ચીર વડે જીભનું મેલ-હિલ ઉતારી દેવી આ ટેવ દરેક માણસ માટે જરૂરી છે ને તે આળપણથીજ જો મા-ચાપો પોતાનાં આળકોને શીખવે તો દંતરોગ થવાનો ભય રહેશે નહિ. ખનતા સુધી દાતણ સવારેજ કરવામાં આવે છે પણ આયુર્વેદના મત પ્રમાણે સવારે ઉઠીને તથા રાત્રે સુતાં પહેલાં એ બે વખત દાતણ કરવું જોઈએ. આપણા દેશમાં કેટલીક ડોસી-ડોસાઓ રોજ એ રીતે બે વાર દાતણ કરે છે તે ધણાઓએ જોયું હશેજ તેમનાં દાંત સારા રહે છે. આળકોના દાંત મેલા હોય તો દંતવૈદ્ય પાસે સાફ કરાવી લેવા જોઈએ.

શીતળા એક ભયંકર વ્યાધિ

આળક છ માસનુ થાય તે વખતે શહેર કે ગામડામાં જ્યાં વસતા હોઈએ ત્યાં હવે શીતળા કઢાવવાની ફરજ કાયદાની રીતે વાલી પર આવી ગઈ છે. આ રીતે કાયદા વડે મળતી સગવડનો દરેક માણસે લાભ લેવો જોઈએ. જો કે શીતળા કઢાવી લેવાથી મોટી માના કંટાળા આવે છે તે મુદ્દા નહિ નીકળે એમ હજી કાંઈ કહી શકું નહીં પણ એટલું તો ખરું કે શીતળાની રસી મુકાબ્યા પછી અદ્યતન રોગ પ્રમાણમાં ઘેણાવ આવે છે માટેજ અમે અમારા

બાળકો માટે દવાની માત્રા

:: ૩૯ ::

મતથી દરેક વાલીઓને તેમના બાળકની રક્ષા અર્થે આ સલાહ આપવી યોગ્ય સમજીએ છીએ કે પૂર્ણ સંભાળથી સ્વચ્છ રસી મેળવી સારા યત્રો વડે તેને દાખલ કરવી. સ્વચ્છતા એટલા માટે રાખવી કે રસી દાખલ કરવાનું જુરું પગિણામ ક્યારેક થઇ આવે છે તેથી બચી શકાય. બાકી આ કંઈ રામબાણ દવા હોય તેમ કોઈ કહી શકતું નથી તેમ તે બીજી રીતે શું હાની કરે છે તે પણ કંઈ નક્કી નથી. એકંદરે શીળા ઓછા પ્રમાણમાં નીકળે એ હેતુ કંઈક અંશે સિદ્ધ થતો જોઈ આ માર્ગ ગ્રહણ કરવાની અમારી સલાહ છે એથી કરી બાળકાની જીંદગીમાં કોઈ ખાસ ખોડખાપણું રહેવાનો ભય કમતી થઈ જાય છે.

બાળકો માટે દવાની માત્રા

દવાની માત્રા હંમેશા વયનું પ્રમાણ જોઈનેજ અપાય છે અને તેમાં વૈદ્ય-ડૉક્ટરને ત્યાંથી તો ઘણું ભાગે ગોળી, પુડીકી, પીવાની હોય તો ભાગ કરીને આપવામાં આવે છે તે રીત ઠીક છે પણ જ્યાં ઘરમાજ દવા વાપરવી હોય ત્યાં માપ કરી લેવાની જરૂર પડે છે. આ માટે દેશ, કાળ, વય, અવસ્થા અને રોગના બળાબળપર માત્રાનો મુખ્ય આધાર રહે છે, પરંતુ એટલું ખરું કે બાળકોને માટે ચૂર્ણ હોય તો ૧ થી ૪ રતી, ક્વાથ હોય તો ૧૫ થી ૬૦ ટીપાં, ગોળી હોય તો (મગ જેવડી) ૧ થી ૨, આટલી દવા એક વર્ષનું કે તેની અંદરની વયનું બાળક હોય તે માટે આપવી જોઈએ. દાખલા તરીકે બે માસનું બાળક છે તો તેને શૂંગ્યાદિ ચૂર્ણ જેવી દવા ૨ રતી અપાય, તેવીજ રીતે એક વર્ષનું બાળક હોય તો ૪ રતી સુધી અપાય, ક્વાથ હોય તો બે માસ ૨૦ થી ૩૦ ટીપાં, બાર માસનું બાળક હોય તો ૬૦ ટીપાં યાને એક ચમચી અપાય, એવીજ રીતે ભસ્મ કે રસ જેવી દવાઓ હોય તો ૦૧ થી ૦૧૧ કે ૧ રતી અપાય, ઝેરી દવા ઘણું

ભાગે અપાતી નથી પણ ક્યારેક અશીલુવાળી દવા આપવી પડે તો સંભાળીને દેવી, તેની માત્રાનો પૂર્ણ વિચાર કરી ઝોઘીજ દવા દેવી. આ રીતે માત્રા રોગનું જોર હોય તો વારંવાર આપવી, પણ પ્રમાણ માટે સંભાળ રાખવી જોઈએ. શહેરમાં વસ્તા બાળક કરતાં ગામડાના બાળકને દવાની માત્રા વધારે આપવાની જરૂર હોય છે.

દવા આપવાની રીત તથા અનુપાન

બાળકોને અપાતી દવાઓ ઘણે ભાગે મીઠી અને સ્વાદિષ્ટ હોવી જોઈએ, જે દવાઓ એવી ન હોય તેને મધ સાથે મેળવીને ચાટણુ જેવી કરી ચટાડી દેવી, ચાટી ન શકાય એટલી નાની ઉંમર હોય ત્યારે એ દવા પાણીમાં કે દૂધમાં મેળવી આપવી જોઈએ એમ કરવાથી બાળક તે દવા સહેલાઈથી ઉતારી શકે છે. બાળકોને માટે પીવાની દવા કોઈ વનસ્પતિનોરસ, કવાચ, ક્ષાર વગેરે હોય તેમાં પણ મધ કે સાકર મેળવીને આપવી જોઈએ, કડવી દવા લેતા બાળક બહુજ ગભરાય કે હઠ કરે ત્યારે તેને સમજાવી, પ્રેમ કરી મીઠાશથી તેને દવા આપવી, ધમકી આપી કે ડરાવીને દવા ન આપવી, બહુજ નાનું બાળક હોય તો તેના માટેની દવા ઘણે ભાગે તેની સાંતાને આપવાથી પણ સારી અસર થાય છે પણ ઘણીવાર એમ ન કરતા બાળકનેજ દવા પાવી પડે તો સંભાળી, સમજી એને અનુકુળ થાય તેમ દેવી, દવા પાવા માટે ચાદીની વાટકી અથવા ચાદીની ચમચી કે કાચનો ગ્લાસ અથવા તો મોતીની છીપ વાપરવી એ ઠીક છે એમાં દવાનો વિચાર થતો નથી, ધાતુપાત્રમાં કેટલીક દવા મેળવતાં વિચાર થવા સભ્ય છે માટે સાવધાની રાખવી દવા આપતી વેળા બાળક સાથે મીઠો સ્વભાવ રાખવો તો ગમે તેવી દવા પણ બાળક સહેલાઈથી પી જશે આ માટે બાળકોની તેમજ હોમીઓપેથીક

દવાઓ તથા વૈદ્યોના આસવ-અવલેહ મીઠાં હોવાથી બાળક ખુશીથી તે દવાઓ લઇ લે છે.

બાળકો માટે ઘરગતુ દવાઓ

હરડે : સારી કાચુલી હરડે કઠણ, લાખી અને મોટી હોય તે હરડે બાળકો માટે ઉપયોગી છે. આવી હરડે ઘસીને વારંવાર બાળકોને પાવવાથી પેટ સાફ રહે છે અને દૂધ ખરાબર પચાવે છે.

સુવા : નાનાં બાળકોને સુવાનો ઉકાળો તાજે જનાવીને કે સુવાનુંપાણી બજારમાંથી તૈયાર મળે છે તે પાવાની વારંવાર જરૂર પડે છે તેથી પેટનોવાયુ છુટો પડે છે, દુખાવો હોય તો તુરત મટે છે કેટલીકવાર જીલાય માટે એરંડીયુ પાવુ હોય ત્યારે તેમા જે-ચાર ટીપાં એનાં નાંખીને પણ અપાય છે.

એરંડીયુ : બાળકને જીલાય આપવા માટે એરંડીયુતેલ સર્વોત્તમ ઉપાય છે દરેક ઘરમાં આ ચીજ રાખવી સલાહ ભરેલી છે. બાળક રડતુ હોય, પેટ દુખતુ હોય, ચડેલું, હોય, અજીર્ણ હોય, મરડો હોય ત્યારે એરંડીયુ આપવુ સર્વોત્તમ ઉપાય છે એનાં ૩૦ થી ૬૦ ટીપાં (૦૧ થી ૧ ચમચી) સામાન્ય રીતે નાના બાળકને તેમજ મોટાને (૧ થી ૨ ચમચી) આપવી એરંડીયુતેલ લઇ તેમા મધ મેળવી બાળકને ચટાડી દેવુ કે દૂધ સાથે પાઇ દેવું એ ઠીક માર્ગ છે એમા સુવાનુંપાણી પણ જે પાચ ટીપા નાખી આપવાથી તે વધુ માફક આવે છે. આ ચીજ કેટલાક બચ્ચાંઓને કબજાઆત હોવાથી રોજ કે જે-ચાર દીવસે આપવામાં આવે છે અને તે ઠીક છે.

અતિવિષ : અતિવિષનીકળી બાળકોની ખાસ દવા છે તેનુ ચૂર્ણ અથવા ઘસારો આપવામાં આવે છે તેથી તાવ, ઝાડા, અરૂચી, નબળાઇ વગેરે મટે છે અને કડવી હોવાથી પાચન પણ કરે છે.

વજ : જુના વખતની સ્ત્રીઓ બાલરોગમા વળતો ઉપયોગ બહુ કરતી હતી, તેને ઘસીને પાવામાં આવે છે તેથી શરદી, ખાસી, ઝાડા તાવ મટે છે અને મગજપર સારી અસર કરે છે. કાન દુખતો હોય તો વળતે તેલમાં તળીને તે તેલનાં ટીપાં નાંખવાથી તુરત આરામ થાય છે.

વાસા : વાસા એટલે અગ્નુસી, એના પાનનોરસ તાજે કાઢીને દવામાં વપરાય છે તે સાથે મધ મેળવી જરા ગરમ કરી ચટાડવાથી ખાંસી, કફ, શરદી, ભરાઈ જવું વગેરે જલદી મટે છે.

ભોંરીગણી : આ પણ જગલી વેલા બહુ પ્રસિદ્ધ છે. દરેક ગામના પાદરમાં પુષ્કળ થાય છે. એનો આખો છોડ લાવી કચરી તેમાં સોળગણું પાણી નાખી આઠમો ભાગ બાકી રહે ઉતારી લેવું કે કચરીને રસ કાઢી લેવો, પછી તેમાં મધ સમભાગે મેળવી રાખવું. આ દવા બાળકોના ભરાઈ જવા માટે ખાંસી, શરદી, શ્વાસ વગેરે માટે ઉત્તમ છે.

શંશમની : ગળો લાવી કચરી ઉકાળી તેના ઉકાળાને ગાળી રસને ચુલે ચડાવી પછી ઘાટું થાય ત્યારે ઉતારી જાડું સુકવી દેવું પછી તેની ગોળી બનાવી સુકવી રાખવી આ ગોળીને શશમની ગોળી વૈદ્યો કહે છે તે બાલમિત્ર ગોળી તરીકે પ્રસિદ્ધ છે તાવ, ઝાડા, નબળાઈ, મદાગ્નિ તેમજ અજીર્ણ વગેરે મટાડી બાળકને નિરોગી રાખવા હમેશા બાળાગોળી તરીકે પણ આ દવા વપરાય છે.

રાઈ : રાઈ બહુ પ્રસિદ્ધ છે. સૌ કોઈ ધરમા તેને મસાલામાં વાપરવા માટે રાખે છે પરંતુ બાળકો માટે વાપરવાની જરૂર પડે ત્યારે એ ન વાપરવી પણ જીલ્ડુંજ વાસણ હોય તેમાં રાઈનો ભૂકો રાખવો તે વાપરવી ઉલટી કરાવવાની જરૂર હોય ત્યારે ગરમ પાણીમા રાઈ પાવાથી તુરત ઉલટી થાય છે તેમજ વાટીને લગાડવાથી સોજો-કે દરદ મટાડવા માટે પણ વૈદ્યની સલાહથી વપરાય છે.

કટકડી : કટકડી સર્વાત્ર મળે તેવી વસ્તુ છે તેનો એક ટુકડો લાવી માટીના તવામાં ગળી ચુકાપર મુકી કુકાવી પતાસા જેવું થાય કે લઘુ વાટી ગાટલીમાં ભરી રાખવો એનો ઉપયોગ આંખ આવે ત્યારે ગુલાબજળ તોલા ૨ કટકડી રતી ૧ સાથે મેળવી હલાવી ગાળી રાખવું તે તેનાં ડીપા નાખવા તો રતાશ મટી આખ સારી થાય છે. સાદું પાણી તોલા ૧૦ કટકડી રતી ૮ સાથે મેળવી તે વડે ગુલ્લભાગ ઠોંકરીએનો ધોવાથી ચળ, રસી, સોજો મટે છે.

ટંકણુખાર : ટંકણુખાર લાવી ભુકો કરી માટીના તવાપર કુકાવી લઘુ પકી ગાટલીમાં રાખી લેવો. આળકને પેશાબ બંધ હોય ત્યારે છાશની આછમાં ૧ રતી ટંકણુ આપો પેશાબ તુરત છુટ આવશે, મધમાં મેળવી ૧ રતી ચટાડવાથી ખારસી મટે, કફ છુટો થાય. તેવીજ રીતે મધમાં મેળવી મુખપાકમાં મોઢામાં લગાડવાથી પણ ફાયદો કરે છે. પાણીમાં નાખી કાગળા કરવા માટે પણ તે ઉત્તમ છે.

વાવડીંગ : આળકને કૃમિની ફરીયાદ ઘણે ભાગે ખાસ હોય છે તે માટે વાવડીંગ ઉત્તમ છે. વાવડીંગ કુટી ફેતરી કાઢી નાંખી અંદરની મીઝનું ચુર્ણ કરી રાખવું તે ચુર્ણ મધમાં આપો તો કૃમિ મટે છે. અથવા તેનો ક્વાથ પણ આપી શકાય છે. દૂધમાં વાવડીંગ નાંખી પાવાથી કૃમિ થતા નથી.

અજમા : પેટનાવાયુ માટે પ્રસિદ્ધ છે. અજમાને વાટીને તેની સુતી (ફાકી) આપવાથી અજીર્ણ, વાયુ, કોલેરા વગેરે મટે છે. આળક રડતું હોય તો તુરત આરામ આપનાર છે.

જવંત્રી : જવંત્રી પણ પ્રસિદ્ધ છે. તેને તવાપર જરા જરા શેકી વાટી રાખી મુકવી. દાંત આવતી વખતે અથવા બીજા કારણથી ઝાડા થતા હોય ત્યારે તેની ૦૧ થી ૦૧૧ રતીભાર માત્રા મધમાં ચટાડવી, હલાડામાં એક-જેવાર આપવાથી ઝાડા તુરત બંધ કરે છે.

ઝાડા બંધ કરવામાં આ દવા રાખ્યાણુ છે અને તે દરેક ઘરમાં રાખવી જોઈએ.

ત્રીફળા : જેમ હરડે બાળકો માટે ઉપયોગી છે તેમ ત્રીફળા ચૂર્ણ (હરડેઢાલ, અડેડાઢાલ ને આમળા એનું ચૂર્ણ થાય તે) પણ ખાસ ઉપયોગી છે. ખોટી ગરમી, રક્તવિકાર, કબજિયાત આંખઆવવી, અળાષ થવી, ઝાડો સુકાઈને આવવો વગેરે ત્રીફળા ચૂર્ણ મધમાં રોજ આપવાથી સારો ફાયદો અતાવે છે. માટે આ દવા પણ ઘરમાં રાખવી જોઈએ.

ચુનાનું પાણી : અગ્રેજીમાં લાઇમવોટર કહે છે તે આ દવા છે. સારો ચૂનો તોલો ૧ તથા પાણી રતલ ૧ સાથે મેળવી હલાવી રાખી મૂકવું. પછી ઉપરનું પાણી હોય તે બાટલી હલાવ્યા સિવાય તેને લઈ ગાળી રાખવું આ પાણીને સુર્ષોઈક પણ કહે છે તે બચ્ચાઓને ધાવણુ કે હૂંધ આપ્યા બાદ આપવાથી ઉલટી થતી નથી, પેટ ચડતું નથી અને હૂંધ બરાબર પચી જાય છે કેટલીકવાર તે હૂંધમાં મેળવીને પણ આપવામાં આવે છે. ચુનાનું પાણી બાળકોની હોજરી તથા હાડકાને મજબુત બનાવનાર છે.

કપુરકાચલી : બાળકની ઉલટી ક્રોધ ઉપાયથી બંધ ન થાય ત્યારે આ દવાનો ઘસારો પાણી સાથે આપવાથી તુરત ઉલટી બંધ થાય છે. એની પાણીમાં ગોળી વાળી રાખી મુકી હોય તો પણ ચાલે.

જેઠીમધ : જેઠીમધનું મૂળીયું પ્રસિદ્ધ દવા છે. તેનું બારીક ચૂર્ણ કરી રાખવું એ ચૂર્ણ મધ સાથે ચટાડવાથી ખાંસી મટે છે, ગળાને ફાયદો કરે છે ને પેટની કબજિયાત મટાડે છે.

પીપર : પીપર બારીક (નવસારી પીપર) લાવી તેનું ચૂર્ણ કરી રાખવું આ ચૂર્ણ બાળક લરાઈ જાય, શરદી થાય, ખાંસી હોય ત્યારે ખાસ ઉપયોગી છે કેટલીકવાર તો પીપર, જેઠીમધ અને

અતિવિષ આ ત્રણેનું ચૂર્ણ આપવાથી ગાળકોનાં ચાલુ વ્યાધિ સહેલાઈથી મરી જાય છે.

ખાસદવા: અતિવિષ ખીખર, કાકડાશીંગ, એનું ચૂર્ણ કરી કપડાણું કરી રાખવું આ ચૂર્ણ રતી ૧ થી ૩ સુધી મધ સાથે દેવાથી ગાળકોના તમામ રોગ મટે છે. દરેક ઘરમાં રાખવા લાયક આ ઉપયોગી દવા છે.

મધ: મધ એ તો પ્રસિદ્ધ વસ્તુ છે સૌ કાંઈ પોતાના ઘરમાં રાખે છે દવા માટે મધ શુદ્ધ અને સાફ હોય તે લઈ રાખવું ગાળકોને બધી દવાઓ મધમા મેળવીને અપાય છે કેટલીકવાર તો મધનો ઉપયોગ ખાડ-સાકરને બદલે દધમા નાખીને પણ કરવામા આવે છે.

દવા આખત સાવચેતી

દવાઓ જે કંઈ ઘરમાં રાખવામા આવે તે કાંઈ સુરક્ષીત જગાએ હોવી જોઈએ ત્યાંથી ગાળક દવા ઉપાડી રમવામાં ન વાપરે તેની સંભાળ રાખવી. વળી દવા સાફ ખાટલીમાં રાખવી, ઉપર લેબલ લગાડી રાખવું. લગાડવાની ઝેરી દવાઓ ખાવાની દવાઓથી જુદીજ રાખવી જોઈએ અને દવા આપતી વખતે ખૂબ કાળજી રાખીને દવા વાપરવી જોઈએ દવાની ખાટલી બંધ રાખવી, જુની દવાઓ બગડી જાય પછી ફેંકી દેવી જોઈએ. બગ્ગરની લાવેલી દવાઓ સમજીને રાખવી તેમજ વાપરવી. ઝેરી દવાઓ કે મોટા માણસને અપાતી દવાઓ બનતાં લગી જુદીજ રાખવી. દવા ખાવાનો ઝાણ કે ખીજા વાસણા હમેશાં દવા આપ્યા પછી સાફ કરી રાખવાં અને દવા વાપરનાર માણસ સમજી શકે તેમજાણે દવા દેવી.

બાળકોના રોગમાં પાણીનો ઉપાય

નાનાં બાળકોને માટે પાણીનો ઉપાય એ પણ એક ઉપયોગી અને સાદી ચિકિત્સા છે. માત્ર પાણીના ટપ્પામાં બાળકને થોડીવાર બેસાડવાથી અને નવરાવવાથી ઘણા રોગ દૂર થાય છે. એનાથી ખાસ કરી તાવ, આંચકી, કોલેરા, મગજનોદાહ, મૂત્રકૃચ્છ, ત્વકરોગ સારા થાય છે.

ચામડીના દરદો માટે દરિયાઈ પાણી ઉત્તમ છે તેમા સ્નાન કરાવવું જોઈએ, દરિયાનું પાણી ન મળે ત્યાં પાણીને ગરમ કરી તેમા મીઠું થોડા પ્રમાણમા નાંખી તે વડે સ્નાન કરાવવું જોઈએ.

આંચકી, કોલેરા, મગજનોદાહ, આ વ્યાધિઓમા માત્ર થોડા ગરમ પાણીનો પગ પાસે શેક આપવો અથવા તો ગરમ પાણીમાં પગ ઝબોળવા.

સખ્ત તાવ હોય ત્યારે અત્યંત ઠંડા પાણીનાં કે બરફવાળા પાણીનાં પોતાં મગજપર મુકવા, બરફ પણ રબરની થેલીમાં રાખીને માથાપર મુકી શકાય છે. એથી તાવ, મગજની ગરમી, આંચકી વગેરેમા ફાયદો થાય છે.

બાળકને પાણીમાં નવરાવવાથી પસીનો આવે, તાવ ઉતરે, થાક મટે અને સારી ઊંઘ આવે છે. નહાવા માટે પાણી ગરમ કરી લેવું પછી આપણે હાથ નાખી જોવું બીલકુલ વાજબી ઠંડુ જણાય ત્યારેજ તેમા બાળકને બેસાડીને નવરાવવું. ગરમ પાણીથી નવરાવ્યા બાદ ઘુરત નરમ દુધાલથી શરીરને લુછી લેવું અને સુકા કપડામાં લપેટી લેવું કેમકે હવા લાગવાથી શરદી લાગે છે.

માતા પિતાઓને સહઉપદેશ

આપણા દેશમાં પરદેશી પવનનો વેગ પુરન્નેશથી ફેલાય છે, નાની ઉમરમાં પરદેશમાં એકલા વસવું ઘરમાં કાંઈ વૃદ્ધા ન હોય, મગજ પડે તેમ આવું, પીયુ. સ્વેચ્છાચારી ગતી જીવન વ્યતિત કરવું એવી આવૃત્તિ માટે ખાસ કરી ગામડા કરતા શહેરમાં વસતા મનુષ્યોને વધુ તક મળે છે; ત્યાં આળસોનું મરણ પ્રમાણ જલુ છે બાળકો ગિમાર જલુ દેખાય છે અનેક બાળકો અજ્ઞાન માતાઓની મૂર્ખતાથી હમેશા ગિમાર રહે છે, અકાળે મરણ પામે છે અને માતા પિતાઓને જોગ રૂપ થઈ પડે છે.

આ સર્વમાર્થી જાણવા માટે શું કરવું જોઈએ? એજ અત્યારે ખાસ દરેક યુવક યુવતિએ સમજી લેવાની ખાસ જરૂર છે. જે ઘરમાં વૃદ્ધ માતા હોય અને તેના ઉપદેશ તરફ સૌ ધ્યાન આપવું હોય તો જરૂર અનેક પ્રકારે ત્યાં આરામ અને આનંદ રહે છે પણ જ્યાં વૃદ્ધ સ્ત્રીઓ નથી, માત્ર યુવક અને યુવતિજ છે જેને પોતાના શરીરનું પ્રણ લાન નથી, પેટ ભરવા-કમાવા માટે પરદેશ રહેલ છે તેવા માણસોના ઘરમાં ગર્ભ રહે, મુવાવડ થાય, બાળક ગિમાર પડે વગેરે પ્રસંગોમાં દટલી અડચણ થતી હશે તેનો અનુભવ દરેક યુવાન યુવતિ કે જે પરદેશમાં વસે છે તેમને થયો હશેજ.

પહેલું તો જીવન સાદું જનાવવું બીજું કમ્ ઇન્દ્રીઓને ખૂબ લાડ ન લડાવવા, ખાવામાં, વિષયભોગમાં અને તેટલા સંયમી બનવું, ગર્ભધારણ થયાની બાદ પડે કે બ્રહ્મચર્ય વૃત્તનું પાલન કરવું અને બને તો દૂર રહેવું-સાથે ન રહેવું

એ શિવાય સગર્ભા અવસ્થામાં સ્ત્રીઓને હમેશા પ્રસન્ન રાખવી, આયુર્વેદના ઉપદેશ પ્રમાણે ધર્મચરણ કરી આ સમય આનંદમાં જીવે તે માટે બનતી કાળજી રાખવી, અપદ્ય બોરાકથી ગર્ભિણીને બચાવવી

ન્નેધએ, પ્રસુતિ સમય આવે ત્યારે દેશી પદ્ધતિ પ્રમાણે પૂર્ણ સ્વચ્છતા સાથે ઘરમાં કે પ્રમુતિગૃહમાં સુવાવડ કરાવવાનો પ્રયત્ન કરવો. આ સમયે વિદેશી રિવાજોનો મોહ છોડી દેવો. ત્યાં ખાવા પીવાની જે છુટ મળે છે તે ન લેવી, મંચમી રહી ક્વાથ, ઉકાળો, શેક, આરામ અને પથ્થથી આ પ્રમંગ પુરો કરી આરામ મળે તેમ કરવું. એ પછી બાળકને સંભાળપૂર્વક શુદ્ધ ધાવણુ મળે તે માટે આઠ-દશ માસ સુધી માતાએ બરાબર પથ્થ પાળવું, અને સાથે પોતાના શરીરને સુધારવા સુવાવડ પછી બરાબર કાળજી રાખવી. જ્યાં સુધી બાળક ધાવણું હોય ત્યાંસુધી પૂર્ણ બ્રહ્મચર્યમય રહેવું એમ ન કરવાથી અને વિષય ભોગ તથા ખાવા પીવાની છુટ લેવાથી તમારું બાળક કદી પણ નિરાગી કે સારા સંસ્કારવાળું થવાનું નથી. આપણા દેશમાં જે જુના રિવાજો છે તે અતિ મહત્વના છે તેનો અભ્યાસ કરશો તો તમોને તેમાં રહેલા ગુણોની ખાત્રી થશે. આજકાલ ડોક્ટરો તો આવી બાબતો માટે તમોને કંઈ કહેતા નથી પણ તમારે વડીલો પાસેથી આવી બાબતો જાણી લેવી ઘટે અને શુદ્ધ આચાર વિચારથી રહી યોગ્ય સંતાન ઉત્પન્ન થાય અને તે તમારા કુળનો દીપક બને તેમ કરવું ન્નેધએ. અહિં આ વિષયપર વધુ લખવા બેસીએ તેટલી જગા નથી પણ ટુંકમાં સૂચના આપી છે જે પ્રત્યેક ગૃહસ્થ માટે ખાસ જરૂરની છે.



॥ ओ३म् ॥

बालचिकित्सा

भाग २ जो

आणकेनां बालु हरदो अने तेनां उपायो

ता व-ज्व २-ई व २

विवेचन : ताव हरद रोगमां धरु लगे मुख्य हेभाय छे, शरीरने जर पणु धम थाय के शरीरना यंत्रमा कंठपणु इरदार थाय के ताव हानरण होय! आ प्रसिद्ध व्याधिने सौ कंठ जाले छे अने ते रवानुं कारण शरीरनी अहरना अवयवोमा इरदार अथवा ज्वरथी आघात थाय तेनु कंठ कारण भणता ताव यडी आवे छे, तेमां साधारण, थोडा के वधु आम प्रकार होय छे. आयुर्वेदमा सामान्य रीते ८ (आठ) प्रकारना ताव कहेला छे. आणके भाटेना आ पुस्तकमां निदाननी अधी जायतो लक्षणुथी लणी शकय तेदली जगा न होवाथी चिकित्सा तर्क वधु लक्ष्य राणी अहि तेनी चिकित्सा आपवामा आवे छे.

ઉપાય : (૧) ગજોસત્વ, કાંકચનાખીજ, અતિવિષ, કુલાવેલ કુટકડી સમભાગે લઈ ચુર્ણ કરી લેવું પ્રમાણુ : ૨ થી ૪ રતી મધમાં ચટાડવું (૨) અતિવિષ, પીપર, કાકડાશીંગ, ગૌદતીહરતાલભસ્મ સમભાગે લઈ વાટી રાખવું પ્રમાણુ : ૨ થી ૪ રતી મધ સાથે. (૩) લીંચડાનીછાલ, ગજો લીલી, નાગરમોથ, જેઠીમધ, મોટી હરડે એનો ક્વાથ કરવો અને ૬૦ ટીપા એક વખતમા દેવાં (૪) કડુને શેકી લેવું તેનું ચુર્ણ તો ૨, સાકર તો. ૨ વાટીને રાખવું. તેમાથી ૪ રતી ચુર્ણ મધમા આપવું તાવ ઉતરે ને પેટ સાફ થાય. (૫) કડુને વાટીને પાણીમા પીસી પેટપર લેપ કરવાથી તાવ ઉતરે છે. (૬) ગજોનાઘનની ગોળી જેણે શંશમની કહે છે તે આપવી (૭) સજીવનીવટી તાવ માટે પ્રસિદ્ધ છે તે પણ આપી શકાય છે. આ ઉપાયો સામાન્ય તાવ માટે છે અને તે ગમે તેને આપી શકાય છે દવા ત્રણ-ચાર કલાકે એકેકવાર આપવી તાવની દવા બનતાં લગી એક બે દિવસ આપવાથી તાવ મટી જાય છે પણ જો બીજો વ્યાધિ સાથે હોય કે ત્રિદોષ હોય તો જુદા ઉપાયો કરવા પડે છે.

તાવ નાના બાળકને હોય એટલે તેના પથ્થ તરીકે માતાને અપાતા ખોરાકપર સલાખ રાખવી તે સાથે તેની માતાને દવા તરીકે જવાસો, લીંચડાનીછાલ, ગજો, પરવળનાંપાન, ખડસલીઓ દ્રાક્ષ, પદ્મક, ધાણા, વાજો, લાલચંદન, શુંઠ, નાગરમોથ હરડે એનો ક્વાથ કરી બે ત્રણ વખત રોજ આપવો અથવા મહાસુન્દરશનચુર્ણ દહાડામા બે વાર દેવું, એથી ધાવણ શુદ્ધ થશે ને તાવનું કારણ અટકી જશે. બાળકનું પેટ સાફ ન હોય તો દસ્ત લાવનારી એકાદ દવા બાળકને જરૂર પાછ દેવી ને પેટ સાફ રાખવું.

*ફરેક ગિમ્મરી માટે ફરેક પ્રકરણમા સામાન્ય અને સાદા ઉપાયો અને તેટલા લખી બતાવેલા છે, એ સિવાય આ પુસ્તકના ત્રીજા ભાગ રૂપે પરિશિષ્ટમા લગભગ ૫૦ થી વધુ અલસીર દવાઓના પાઠ આપેલા છે. એ

તાવ સાથે ઝાડા-જ્વરાતિસાર-ફીવર વીથ ડાયેરીયા

વિવેચન : તાવ આવ્યા પછી ફેટલીકવાર ઝાડા થાય છે, અથવા ઝાડા થયા પછી તાવ આવી જાય છે તે વેળા નીચેના ઉપાયો કરવાથી પૂર્ણ લાભ થાય છે.

ઉપાય : (૧) ધાણા, લોદર, બેલફળ, ઇંદ્રયવ, અતિવિષ, નાગરમેથ એનો ક્વાથ કરી આપવાથી જ્વરાતિસાર મટે છે. (૨) મામેજવો તોણો ૧ કાળામરી તોણો ૦૧ ચુર્ણ કરી ગળવું. તેમાંથી બે રતી લઈ તેમાં એક ગ્ની કુન્નાવેલ ફટકડી મેળવી એક બે વાર દરરોજ આપવાથી ફાયદો થાય છે. (૩) બાલચાતુર્ભદ્રચુર્ણમાં કૃમિકુઠારસ થોડા થોડા પ્રમાણમાં મેળવી આપવાથી ફાયદો થાય છે. (૪) નાગરમેથ, કાળીપાટ, બેલફળ, અતિવિષ, કાંકેચનામીંજ એનું ચુર્ણ આપવાથી ફાયદો થાય (૫) ઇંદ્રયવ શેકી તેનું ચુર્ણ મધમાં આપવું. (૬) આનદલૈંગવ મધ કે ધાવણમાં આપવું (૭) શંશમની નું ૩ જાની ગોળી આપવી.

આ દરદમાં ધાવણ મુદારવા માતાનું પથ્ય જરાજર સંભાળવું જોઈએ. તે સિવાય દૂધ આપવામાં આવતું હોય તો જાયફળ નાખીને દૂધ-પાણી ગરમ કરીને તૈયાર કરેલું દૂધ પાવું. એ સિવાય દાડમતોરસ, મોસંખીતોરસ, દાડમનું શરબત વગેરે ઝડતુ તથા પ્રકૃતિને અનુકુળ હોય તો આપવા.

પ્રયોગો તમામ રોગમાં વપરાય તેવા પ્રચલિત, અનુભવી અને અકસીર છે માટે ચિકિત્સા બાબત વધુ ઉપાયોની જરૂર હોય તો એ પ્રકરણ જોઈ લેવા વિનંતિ છે. દરેક રોગમાં એકજ ઉપાય વારંવાર લખવો એ કઠણ હોવાથી એકજ સંગ્રહ કરી પાછળ પરિશિષ્ટમાં આપેલ છે. લેખક

ઝાડા-અતિસાર-ડાયેરીયા

વિવેચન : અતિસારનુ દર્દ બાળકોને અનેક કારણોથી થાય છે. ખાસ કરી અજીર્ણથી, દૂષિત ધાવણ કે ખોરાકથી, દાત આવતી વખતે, શરદી લાગવાથી, ગરમી લાગવાથી તેમજ આઘાત લાગવાથી પણ ઝાડા થઈ જાય છે. ઝાડાનો રંગ પીળો કે લીલો હોય છે; પાતળો ને વારંવાર આવે એવો દસ્ત ઝાડાનો રોગ કહેવાય છે. ઝાડાની દવા તુરત કરવી જોઈએ. ઝાડા એકદમ બંધ ન કરવા પણ પ્રથમ પાચનની દવા આપી પછી દસ્ત બંધની દવા દેવી

ઉપાય : (૧) વડનુમૂળીયું ચોખ્ખાના પાણીમાં ઘસીને દેવું તેથી દસ્ત બંધ થાય છે (૨) અતિવિષ, કાળીપાટ, વાળો, મોથ, ઈંદ્રયવ એનું ચૂર્ણ અથવા ક્વાથ આપવાથી અતિસાર મટે છે. (૩) બાલચાતુર્ભદ્રચૂર્ણ અતિવિષ, પીપર, કાકડાશીંગ, નાગરમોથ, એનું ચૂર્ણ આપવું (૪) કૃમિકુદારરસની ગોળી આપવી (૫) દાડમનીછાલ અને બેલફળનુચૂર્ણ આપવું. (૬) વાળો, આંબાનીગોટલી અને જાંબુના ઠળીઆનુચૂર્ણ આપવું (૭) જવંત્રીને જરા શેકી તેનું ચૂર્ણ મધમાં ચટાડવું આ ઉપાય અકસીર છે અને તો મધમાં ગોળી કરી રાખવી (૮) વંસલોચન પીપર એલચી, સાકર એનું ચૂર્ણ આપવું (૯) તજ, લવંગ, કેશર, હીંગ, વરેઆરી. બાવળનો ગુંદ એનું ચૂર્ણ આપવું. (૧૦) લોદર, ધાવડીનાંફુલ, ખીલફળ એનો ક્વાથ આપવો (૧૧) આંબાનીગોટલી તથા સિંધાલુણ આપવું. (૧૨) પીપર રસવતી, આંબાનીગોટલી એને વાટી મધમાં ત્રણ રતીની ગોળી કરી લેવી, સવાર સાંજ અંકેક ગોળી આપવી. (૧૩) આંબાની ગોટલી, સાકર, બેલફળ, દાડમછાલ એનું ચૂર્ણ આપવું. પ્રથમ ગરમી કે શરદી હોય તો માતાના ખોરાક પર યોગ્ય પ્રબંધ કરવો જોઈએ.

મ ર ડ ા-આ મા તિ સાર

વિવેચન : અતિસાર કે અલ્ગુ થયા પછી તેના યોગ્ય ઉપચારોને અભાવે મરડો થઇ જાય છે. મરડામા વારેવારે દસ્તની ધચ્છા થાય, દસ્ત કાચો, વાંસયુક્ત, ચિકણો તથા પાણીમાં નાંખતા ફૂળી જાય તેવો આવે છે, આ દસ્ત પ્રમાણમાં બહુ ઓછો હોય છે ને રંગે સફેદ, જળીસના રૂપમાં અને બહુ દરદ-વીંટ થઇને આવે છે.

ઉપાય : આ દરદ ઘણે ભાગે અપચ્ચથી થાય છે માટે ખોરાક પર મુખ્ય ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. ખાસ કરી તમામ ખોરાક બંધ કરી છાશ, દૂધ અને દાડમનોરસ કે ચોખાની કાંલ સિવાય બીજો કંઇપણ ખોરાક ન આપવો.

(૧) સ્વાદિષ્ટવિરેચનચુર્ણ અથવા એરંડીયુંતેલ આપી પ્રથમ પેટ સાફ કરી લેવું કે જેથી આમ ઓછો થઇ જાય. (૨) પ્રવાહીકાવટી આપવી અકસીર ઉપાય છે (જુઓ પરિશિષ્ટમાં) (૩) ગુલાબીચુર્ણ આપવું (જુઓ પરિશિષ્ટમાં) (૪) કર્પૂરરસ આપવો. (૫) અશીણુ મરી, હીંગ અકેક તોલો, વડની વડવાઇ તો. ૩ા, ગુલાબનાઅર્કમાં ઘુંટીને મગ જેવડી ગોળી કરવી. અકેક ગોળી ચાર ચાર કલાકે સુવાના પાણી સાથે આપવી તો જલદી ફાયદો થાય. (૬) અજમેા, પીપર, વાવડીગનુચુર્ણ જરા ગરમ પાણી સાથે આપવું. (૭) જુના મરડામા ત્રે-પાઉર આપવો. (૮) કર્પૂરાસવ પાણી સાથે આપવો. (૯) વરેઆરી, હરડેછાલ, અજમેા અને શુક એનું ચુર્ણ કરી તેમાંથી થોડું થોડું આપવું. (૧૦) દાડીમાજકચુર્ણ આપવું. (૧૧) વૃદ્ધગંગાધરચુર્ણ આપવું. અશીણુવાળી દવાઓ સંભાળપૂર્વક આપવી.

લોહીના ઝાડા-રક્તાતિસાર-ડીસેન્ટ્રી

વિવેચન : અતિસારના લક્ષણોયુક્ત જેમા લોહીના ઝાડા થાય તેને રક્તાતિસાર કહે છે આ રોગ પણ મટવામાં બહુ કઠણ છે.

ઉપાય : (૧) સાકર, મધ અને વાળાનુંચુર્ણ. ચોખાના ધોવણમાં આપવું. (૨) કમળનુંકેશર, ધાવડીનાંફુલ, મજીક, મોચરસ એ દરેક અંકેક તોલો, સાકર તોલા ૪ સાથે મેળવી ક્વાથ કરવો. અરધું પાણી બળી જતાં ઉતારી ગાળી તેમાથી થોડુ થોડું પાવુ તો રક્તાતિસાર મટે છે. (૩) કડાચોગુંદ, મોચરસ, ખેલફળનુંમગજ. ગુંદા (લીસોડા) ઉમથાજીરાનીતુષ (ભૂસી) બધાને બારીક વાટી ચુર્ણ કરી રાખવું. **પ્રમાણ :** ૪ થી ૬ રતી, થોડી સાકર સાથે દવા મેળવી બકરીના દૂધમાં પાવું. સવાર. સાંજ બે વખત અપાય તો રક્તાતિસાર મટે છે. આમાતિસાર પણ મટે છે. (૪) ગુલાબીચુર્ણ આપવાથી ફાયદો થાય છે. (૫) ગુલાબીચુર્ણમાં જરા કુલાવેલ ફટકડી આપવાથી લોહીના ઝાડા મટે છે.

જુના ઝાડા-સંગ્રહણી-સ્ત્રુ

વિવેચન : અતિસારને ૪૦ દીવસ થાય એટલે તેને જુના ઝાડા અથવા સંગ્રહણી કહે છે, આ વ્યાધિ વધારે કઠણ ગણાય છે અને તે ખાનપાનમાં સંભાળ ન રાખવાથી યાને અપથ્ય કરનારનેજ થાય છે અને તેમાં પૂર્ણ સંભાળ ન રહે તો તે પ્રાણઘાતક નીવડે છે. વારંવાર અંજી જેવા ઝાડા થવા, અવાજ સાથે ઝાડા થવા, ખાઓ તેવુંજ દસ્તમા આવવા લાગે અને શરીર ઘસાતું બન્ય તેને સંગ્રહણી કહે છે.

ઉપાય : (૧) અતિસારના રોગમાં તથા આમાતિસારમા બતાવેલ તમામ ઉપાયો કરી શકાય છે. (૨) મૂળીનાંબીજનુંચુર્ણ

મધ સાથે આપવાથી બાળકોની સંગ્રહણી તથા આમ મટે છે. (૩) એલચીબીજ, કુલાવેલટંડણુ, પાપડીઓકાથે એ એકેક તોલો, શુકં તોલા.૨, અરીણુ તોલો ૦૧, કુલાવેલીહીંગ તોલો ૦૧ આ સર્વ ચીજોને બારીક વાટી મેળવી મગ જેવડી ગોળી કરી, લેવી. આ ગોળીમાંથી એક એક સવાર સાંજ ધાવણુ સાથે આપવાથી નવા, જુના દરત, મરડો, સંગ્રહણી મટે છે લીલા, પીળા ઝાડા પણ મટે. પાંચ વર્ષ ઉપરનું બાળક હોય તો બળે ગોળી આપવી. (૪) રસપર્પટી બીલ્વફળનાચુર્ણ સાથે આપવી. (૫) અજમો, પીપર, વાવડીંગ, બીલકળ, જેઠીમધ એનું ચુર્ણ એખાના ધાવણુમાં આપવું તો સંગ્રહણી મટે છે. (૬) માયા, કપુર, હરડેછાલ કેશર, આબળા આ સર્વ સમભાગે લઈ ગુલાબજળમાં વાટી મગ જેવડી ગોળી કરી લેવી. પાણી સાથે સવાર સાંજ દેવી. એનાથી જુના ઝાડા મરડો તુરત મટે છે મરડામા દવા રાત્રે દેવી

ગુદપાક-અહિપૂતન-મુરીટસ એની

વિવેચન : બાળકો ઝાડે કરે અને ત્યારબાદ જો તેને બરાબર ધોવામાં ન આવે તો તે ભાગ પાકે છે. એ રોગને ગુદપાક કહે છે તેમાં પસીનો લાગે, રક્ત અને કફનો વિકાર થાય અને પછી ગુદાનો ભાગ પાકેલો, લાલ, કચકચતો થઈ પડે છે તેમાં ખુજલી, રસી દાહ વગેરે ઉપદ્રવ હોય છે, એને અહિપૂતન, ગુદકુન્દ, તમનામિદ વગેરે નામોથી ઓળખે છે

ઉપાય : (૧) ગરમ કરી હારેલા પાણીમાં થોડી રસવંતી મેળવી પછી તેમાં મધ નાખી તે પીવા આપવાથી ગુદપાક મટે છે (૨) તે સાથે જેઠીમધ, રસવતી, શબની નાલી એનું બારીકચુર્ણ ઉપર છાટવું તો શીઘ્ર કાયદો થાય છે (૩) હીરાદખણનો બારીક

મૂંઠા ગુદપાક ઉપર લગાડવો (૪) જેડીમધ, મુરમો અને શંખની નાભી એને પાણીમાં ઘસી લેવ કરવો (૫) ત્રીફલા, ખોરડીનીછાલ, પીપળનીછાલ લીંપડાનાપાન એનો ક્વાથ કરી તે વડે રોજ ધોવું. (૬) હીરાકસી, એલચીનાંખીજ, મનશીલ, શેકલ મોરથુથો, રસવંતી એના ચુર્ણને કાંજીમાં વાટી લગાડવાથી મટી જાય છે. (૭) રક્તશોધક દવા બાળકને આપવી. ધાવણ શુદ્ધ આવે તે માટે તેની માતાને રક્તશોધક દવાઓ આપવી. (૮) ચંદન ઘસીને લગાડવું. (૯) સફેદો સીદુર માખણમાં લગાડવું. (૧૦) રસવંતી ઘસીને લગાડવી

આમણ નીકળવી-ગુદબ્રંશ-પ્રોલેપ્સસ એની

વિવેચન : બાળક નળણું પડી જાય ત્યારે આ રોગ લાગુ પડે છે. ખાસ કરી નળગાઇ, મંદાગ્નિ, ઝાડા, મરડો, આમ કે રક્તાતિસાર થયા પછી વેળાસર ઉપાય લાગુ ન પડે તો ઝાડાની જગા બહુ કમજોર થવાથી આ દરદ થાય છે. ઝાડે જતાં, બહુ જોર કરતા બહુ જોરથી ઉધરસ હોય ત્યારે આમણ બહાર આવે છે. આ દરદ નવું હોય, થોડા પ્રમાણમાં હોય ને શરીર સારું હોય ત્યારે તો ઠીક તુરતમાં મટે છે પણ જુનું થયા પછી મટતા બહુ વાર લાગે છે માટે થાય કે તુરત ઉપાયો કરવા જોઈએ

ઉપાય : પેટ સાફ આવે, જોર કરવું ન પડે અને બને તો સુતા સુતા ઝાડો થાય તે પ્રથમ ઉપાય છે અને ઝાડો કર્યા બાદ નીકળેલો લાગ બરાબર ધોઇ હાથ વડે પાછો ઠીક રાખી તેનાપર કપડાની ગાદી રાખી લગોટ બાધી દેવી (૧) સ્વાદિષ્ટ વિરેચન દરરોજ આપવું (૨) ગંધકરસાયને રોજ આપવું (૩) ગુદામાં ઠંડા પાણીની રોજ પીચકારી મારવી (૪) ફટકડીના પાણીની પીચકારી મારવી (૫) હીરાકસીનો મલમ લગાડવો. (૬) હીરાકસી

અને માયાનુ પાણી તેના વડે એ ભાગ ઝાડે જવા આદિ ધોષ લેવો. (૭) ત્રીફળાના પાણીની પીચકારી મારવી. (૮) જીના ચામડાને આળી તેની રાખને પાણીમા પલાળી લગાડવી. (૯) માયા, ફટકડી, ત્રીફળા એના પાણી વડે ધોવું. (૧૦) પૌષ્ટિક અને પાચક દવા આપી તદ્દરસ્તી સુધારવી.

અજીર્ણ-અપચો-ઈન્ડાઇજેશન

વિવેચન : અશુદ્ધ ખાનપાન એ અજીર્ણનું મુખ્ય કારણ છે. ધાવણ દૂષિત હોય, દૂધ ખરાબ હોય કે ઉપરા ઉપરી દૂધ પીવાને આપવામા આવે તો અજીર્ણ થાય છે. તેમાં દૂધ પચતું નથી ઉલટી થાય છે અને કાચા-પાકા ઝાડા પણ થાય છે અજીર્ણમા મોઢામાથી લાળ પડવી, ઉલટી મૂર્ચ્છા, રોવું, ગ્લાની તથા જ્વર વગેરે ઉપદ્રવો હોય છે.

ઉપાય : (૧) કુલાવેલટંકણ, મોટીહરડેની છાલ, સિધાલુણ સમભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી લેવું, તેમાંથી ચાર રતી દવા પાણી સાથે આપવાથી અજીર્ણ મટે છે. (૨) શુદ્ધગંધક રતી ૧, તથા ટંકણ રતી ૧ સાથે મેળવી દર અઠવાડીએ એકવાર એમ હમેશા દેવાથી પેટનો કોષ રોગ થતોજ નથી અને થયો હોય તો મટી જાય છે. કેવળ શુદ્ધગંધક પણ અપાય આ ઉપાય આલધુટી પ્રમાણે નિયમિત આપતા રક્તવિકાર, ઉપદંશ વગેરે મટી જાય છે (૩) હરડે-આગળાનુચૂર્ણ રોજ મધમાં ચટાડવાથી અજીર્ણ મટે, ભૂખ લાગે (૪) કાકડાશીંગ, કેશર, જયફળ, નાગકેશર, જેઠીમધ, વશલોચનનુચૂર્ણ કરી લેવું. ધાવણ સાથે થોડી દવા સવાર સાંજ આપવાથી અજીર્ણ મટે છે હમેશા આપવાથી બાળક નીરોગી રહે છે. (૫) સંજીવનીવટી અજીર્ણ માટે ઉત્તમ છે. (૬) શંખવટી ઉત્તમ ઉપાય છે. (૭) હિંગાષ્ટક અથવા

લવણભાસ્કરચૂર્ણ પણ આખી શકાય છે (૮) વરેઆરી, દરડે, ફુદીનો, સચર, કચુરો, ટંકણ, મરી એ ચીન્નેને યારીક વાટી લેવી. પાણી સાથે આપવું પ્રમાણ : ૩ રતીભાર.

ઝાડો-ઉલટી-કેલેરા

વિવેચન : બાળકને અર્જુનાથી ડાલેરા થઈ આવે છે અને તેમાં ખાસ કરી ઝાડા પાણી જેવા ઉત્તરી, તન્સ, નળળાષ્ટ, આંખો ઉંડી ઉતરી જવી, પેશાબ ન આવવો કે થોડો આવવો આ તેના લક્ષણો હોય છે.

ઉપાય : પથ્યમા સંભાળ રાખવી પાણી ગરમ કરી ફારીને આપતા જવું પરિશિષ્ટમા બતાવેલી વિષુચિકાવટી આપવી. સારો ઉપાય છે.

પેટનાં જીવડા-કૃમિરોગ-વર્મ્સ

વિવેચન : નાનાં બાળકોનો દૂધ, સાકર વગેરે મુખ્ય પદાર્થોનો ખોરાક હોવાથી તેના પેટમા કૃમિ થાય છે કૃમિ થયા પછી બાળકોનો વર્ણ બદલી જાય છે. આખનો રંગ આસમાની થઈ જાય છે, ગુદા તરફ બાળક વારંવાર હાથ મુકી ચળ કેડે છે. રાત્રે ઉંઘમા બાળક ઝંખકે છે અને તેને મદાસિ પેટનો દુખાવો સુસ્તી વગેરે થાય છે, મોઢામા વાસ આવે છે.

ઉપાય : (૧) ડુંગળીનોરસ ચાર-છ રતીભાર થોડા દિવસ સવાર સાંજ આપવો. (૨) વાવડીગનુંચૂર્ણ મધમાં ચટાડવું (૩) દૂધમા વાવડીગ નાખી તથા થોડું પાણી મેળવી ઉકાળી હમેશાં તે દૂધ આપવાથી કૃમિ થતા નથી, થયા હોય તો મટી જાય છે. (૪) કાકડાશીંગ અને સાગના ઝાડનુપાન દૂધમાં નાખી પકાવી તે દૂધ હાથ પગના તળીઆમાં દીવસમા બે ત્રણવાર મસજવાથી ઉંઘમાં ચમકતું

ખાળક તે ટેવ મુકી આપે છે (૫) કૃમિકુહારરસ પરિશિષ્ટમા જતાવેલ છે તે આપવો એથી અગત્યર ફાયદો થાય છે. લોટવાળા પદાર્થો ખાવા ન આપવા, મીઠી ચીજો પણ ન આપવી અને પાચન તથા દિપન અને કટુપૌષ્ટિક દ્રવ્યો આપવા જોઈએ. (૬) વાવડીગ, પીપર, મોથ, ત્રીફળા, દાડમનીછાલ એનું ચૂર્ણ કરી ૬ થી ૧૨ રતીભાર લઈ ઉપરથી દૂધ આપવું દૂધમા સાકર નાખી નવશેકું આપવું

હેડકી-હિકા-હિકકં

વિવેચન : હેડકી ઘણીવાર સામાન્ય રૂપે ખાળકોને થાય છે અને તે પોતાની મેળે મટી જાય છે. કેટલીકવાર સાદા ઉપાયો કરવાથી પણ મટે છે. પરંતુ ત્રિદોષની હેડકી લયંકર જણાય છે તે સામાન્ય ઉપાયોથી મટતી નથી પણ ઘણીવાર પ્રાણુઘાતક નીવડે છે માટે સલાહીને ઉપાયો કરવા

ઉપાય : સામાન્ય હેડકી માટે : (૧) સુવાનુપાણી પાવું (૨) સોનામુખીનો ક્વાથ કરી થોડો પાવો. (૩) પીપર મધમા ચટાડવી. (૪) સોપારીની ઉપરના ત્રોફાને ખાળીને તેની ભુકી મધમા ચટાડવી. (૫) કાકડાશીંગ તથા શંખભસ્મ મધમા ચટાડવી. (૬) પીપર તથા જેડીમધનુચૂર્ણ મધમા ચટાડવું (૭) સોનાગેરનું ખારીક ચૂર્ણ મધમા ચટાડવું (૮) કહુનું ચૂર્ણ મધ સાથે ચટાડવું. (૯) હીંગ, શુક, જેડીમધ, સોનાગેર, કાકડાશીંગ, નાગરમોથ એનું ચૂર્ણ મધ સાથે ચટાડવું

આ સામાન્ય ઉપાયો છે તે કરવાથી ઘણે ભાગે હેડકી મટી જાય છે પરંતુ ખાસ કરી ત્રિદોષની હેડકી કે જે બીજા રોગના ઉપદ્રવ રૂપે હોય તે મટતા મુશ્કેલી જણાય છે માટે સારા વૈદ્યની સલાહ લેવી જોઈએ.

ઉલટી-છર્દિ-વૉં મી ટીંગ

વિવેચન : પેટમાવાયુ, અજીર્ણ, પિત્તદોષ વગેરે કારણોથી બાળક ઉલટી કરે છે. ઉપરા ઉપરી ધાવણ કે ખોરાક આપવામા આવે તો પણ ઉલટી થઇ પડે છે. ઉલટી એ સામાન્ય રોગ છે.

ઉપાય : (૧) ધાવણ આપ્યા પછી લાઇમવૉટર આપવું. (૨) છર્દીરીપુવટી પાણીમા ઘસીને પાઇ દેવી (૩) મોટી હરડેનુચૂર્ણ મધમા ચટાડવું (૪) પીપળાની છાલને બાળી તેની રાખ કરી તે રાખને ચારગણા પાણીમા મેળવી ગાળી તે પાણી થોડું થોડું પાવું (૫) આંબાનીગોટલી, કુરમરા (ધાણી), ચિંધાલુણ બારીક વાટી તેમાંથી થોડું પ્રમાણમા મધ સાથે આપવું (૬) બાલદવા મધમાં આપવી (૭) એલચી, તજ, તમાલપત્ર, નાગકેશરનુચૂર્ણ મધમાં ચટાડવું. (૮) મરી, પીપર અને શુંઠનુચૂર્ણ મધમા દેવું (૯) સોનાગેરનુચૂર્ણ મધમાં આપવું (૧૦) લાઇમવૉટર દૂધ અને સુવાનુપાણી ત્રણે સાથે મેળવીને પાવું (૧૧) અતિવિષ દાડમનીકળી, આંબાની જીની ગોટલી હીમજ, ધાવડીનાકુલ, કુદીનો, આવળનાં સુકાપાન, ખેતકણ, બીલપત્ર. જીરૂ, વરેઆરી, સચળ સમાનભાગે લઇ બારીક વાટી પાણીમા ઘુટી મટર જેવડી ગોળી કરી સુકવી લેવી, સવાર, સાંજ અંકેક ગોળી દેવાથી ઉલટી અજીર્ણવિકાર વગેરે મટે છે.

આ ઉપાયો કરવાની સાથે પથ્થપર સંભાળ રાખવી. તાળવું પડવાથી ઉલટી હોય તો તેના ઉપાયો પણ કરવા.

કબજાઅત-આનાહ-કોન્સ્ટીપેશન

વિવેચન : ઘણીવાર બાળકોનો કોઠો સખત હોય છે તો નિયમિત દસ્ત આવતો નથી, પેટ ચડેલું રહે છે અને દસ્ત સુકાયલો આવે છે, ખાસ કરી વાયુ પ્રકૃતિવાળાને કબજાઅત રહે છે એ સિવાય

અમુક મંયોગોમાં પણ કબજિયત થઇ આવે છે. આવા સમયે દસ્ત લાવનાર સાદી દવાઓ જીલાય માટે અપવી જોઇએ જે અહિ થોડીક બતાવેલી છે

ઉપાય : (૧) એળીઓ અને કુલાવેલ ટકણખાર સાથે મેળવી ગરમ પાણી કે મધમાં આપવું. (૨) એરંડીયુતેલ મધમાં ચટાડવું (૩) ગરણીનાખીજ શેકીને વાટી કરી મધમાં ચટાડવા (૪) ગુલકદને જરા ગરમ પાણીમાં મેળવી તેમાં સોડા બાયકાર્બો મેળવી પાછ દેવું (૫) સોનામુખીનાંપાન, હીમજ, સંચર એનો કવાથ કરી તેમાંથી એક નાની ચમચી આપવી (૬) મેગનેશીઆકાર્બો તોલો ૧ ચુઠ તોલો ૧, રેવંચીનીલાકડી તોલો ૩ બારીક વાટી રાખવું તેમાંથી ૩ થી ૬ રતીભાર પાણી સાથે દેવું. (૭) સાચુનીવાટ બનાવી ઝાડાની જગાએ મુકવાથી દસ્ત આવે છે (૮) હરડે પાણીમાં ધસીને આપવાથી દસ્ત આવે છે. (૯) એળીઓ તથા ગરમાળાનોગોળ પાણીમાં ઉકાળી ગાળી તેની એક ચમચી તથા તેમાં જરા ગોળ મેળવી આપવાથી જીલાય લાગે-છે. (૧૦) જરૂર હોય તો ગ્લીસરાઇન કે એરંડીઆની પીચકારી આપી દેવી

આ સર્વ સામાન્ય ઉપાયો છે, જરૂર જણાય ત્યારે આપવા. દરરોજની કબજિયત માટે રોજ એરંડીયુતેલ આપવામાં વાંધો નથી. સખ્ત જીલાયની દવા બાળકને ન દેવી.

પેટનીચુંક-ઉદરશૂળ-કૌલીક

વિવેચન : આયુર્વેદમાં પેટનુશૂળ આઠ પ્રકારનું કહેલ છે શૂળમાં ખેચેતી, આક્રોશ, ઉલટી, અનિદ્રા વગેરે મુખ્ય લક્ષણ હોય છે નાનું બાળક પેટમાં શૂળ હોય તો બહુ રડે છે તે તે દરદ મટે-ત્યારેજ શાંત થાય છે. આમાં વાયુ મુખ્ય હોય છે.

ઉપાયો : (૧) માટીને પાણીમાં મેળવી ગરમ કરી નેત્રો શેક આપવો (૨) કાળાનકને પાણીમાં વાટી લુગદી કરી ગરમ કરી પોટલી બનાવી શેક આપવો (૩) એકચી, ભારગી, સિંધાકાળુ, શુઠ અને શેકેલહીગનુચુર્ણ કરી લેવું તેમાથી એક બે રતી દવા ગરમ પાણી સાથે આપવી (૪) હીગને વાટી ગરમ કરી પેટપર લેપ કરવો (નાભી મુકીને લગાડવું) (૫) પેટપર એરંડીયુંનેલ ચોળી શેક આપવો (૬) સુવાનુપાણી આપવું (૭) શેકેલ કાંકચ અને સંચરનુચુર્ણ કરી તેમાથી એક રતી દવા ગરમ પાણીમાં આપવી. (૮) શ ખભસ્મ તથા હિંગાજકચુર્ણ થોડા પ્રમાણમાં આપવું (૯) ખીજાનામાં કે ગોદમાં ઉકટો સુવડાવવો (૧૦) કુદીનાનુઅર્ક એક બે વાર થોડું થોડું દેવ (૧૧) સુવા, જીરું, કુદીનો, તજ, વરેઆરી, અજમો એનો અર્ક અથવા કવાથ આપવો

આફરો-આબ્માન-ટીમ્પેનાઇટીઝ

વિવેચન : વાયુના વિકારથી પેટ ફુલે, ઝાડો સાફ ન આવે. પેટપર દબાવતા દરદ થાય, ઝીણું ઝીણું દુખ્યા કરે, બાળક રડે, તરસ, શરીર ભારે લાગે, ઉલટી કે મૂર્ચ્છા આ લક્ષણો હોય છે.

ઉપાય : (૧) હરડે તથા દ્રાક્ષ એ બેનો કવાથ કરી પાવાથી કાયદો થાય. (૨) શળમાં બતાવેલા ઉપાયો કરવા. (૩) દસ્ત લાવનારી કાષ્ઠપણુ દવા આપવી (૪) સામાન્ય શેક કરવો અથવા જરૂર જણાય તો ખીચકારી તેલની આપવી, એથી કાયદો થઇ જાય છે. (૫) રેવચીની માસા ૪. શુઠ માસો ૧ વાટી તેમાથી થોડુંક લઇ વરેઆરીના પાણી સાથે આપવું. (૬) કુદીનાનોઅર્ક દેવો (૭) શ ખભસ્મ ગરમ પાણી સાથે દેવી (૮) ગુલકર્ફ ગરમ પાણી સાથે મેળવી તેમા આદુનોરસ જરા નાખીને દેવો

ચક્રત-પ્લીહારોગ-એચુકેક

વિવેચન : પેટમા જમણી ગાળુ ફેલેજી તથા ડાબી ગાળુ યરલ આવેલ છે તેમા વિદાર થવાથી તે અવયવો કામ કરતા નથી, તેમા સોજો, પીડા થાય છે અગ્નિમંદ, શીકાશ જીર્ણતાવ, સુસ્તી, ખાદુ નયનપાદ વગેરે થઈ આવે છે

ઉપાય : (૧) પીપરને ગુલાબજળમા ઘસીને મધમાં ચટાડવી તથા સમાલ મુધી આ પ્રયોગ કરવો તે આરામ થાય (૨) દૂધમા સમભાગે પાણી નાખી પીપર નાખી પકાવી તે દૂધ ઘણા દીવસ પાવાથી કાયદો થાય છે. (૩) આદુતોગસ જાડરીના દૂધમા પાવાથી કાયદો થાય (૪) સરખંખાનાપાન, ગોરખમુંડીનાપાન એ જેનો રસ કાઢી મધમાં મેળવી સવાર, સાંજ પાવાથી યરલ અને ચક્રત શોથ મટે છે. (૫) મંડુરવટી લાખો વખત આપવી (૬) આંરોગ્યનર્ધની ઘણા દીવસ આપવી. (૭) રગતરોહીડાનો ક્વાથ કરી તેમા નવસાર નાખી પાવાથી કાયદો થાય. (૮) જીરુ, તજ, લવંગ, મોટી એલચી સમભાગે લઈ ખારીક વાટી તેને કાલમેધ (ઓલેકીરાત) ના સ્વરસની ભાવના આપી રતીભારની ગોળી કરવી એમાથી દીવસમા તથા વખત અઢેક ગોળી પાણી સાથે આપવી ખાદુ કાયદો થાય છે (૯) કાલમેધનુ પ્રવાહી સત્વ તૈયાર મળે છે તે આપવું. (૧૦) મુકેલ પપૈયાનુ ચુર્ણ તોલા ૫, મરી તોલો ૧, નવસાર તોલો ૧, સાંભરલુણ તોલા ૨૥ સર્વને ઘુંટી પાણી સાથે ચણા જેવડી ગોળી કરી લેવી. સવાર, સાંજ ૦૧ થી ૧ ગોળી પાણીમા આપવી. એથી પેટનાં દરદ મટે, ભૂખ લાગે. (૧૧) કુમાર્યાસવ સવાર, સાંજ નવસાર મેળવીને આપવો

આ ઉપાયો પાંદુરોગ માટે પણ ઉપયોગી છે માટે તેમા પણ એજ ઉપાયો કરવા જોઈએ

કાસ-ખાંસી-કફ

વિવેચન : ખાંસી એ પણ આળકે માટે સામાન્ય રોગ છે જરા શરદી લાગે, ખાવા પીવામા અપચ્ચ થાય કે ઝડતુમા કંઈ ફેરફાર હોય તો તુરત આળકને ખાંસી થઈ આવે છે અને તે વધારે ભયંકર રોગ ગણાય છે

ઉપાય : (૧) પીપર, કાકડાશીંગ, અતિવિષ, યવક્ષાર, કુલાવેલ ટંકણખાર આ ચીજો સમભાગે લઈ વાટી લેવી **પ્રમાણ :** ૩ થી ૬ રતી મધ સાથે આપવી (૨) જેડીમધનો ઉકાળો કરી તેને ગાળી થોડો થોડો બળખે કલાકે આપતા રહેવું. (૩) ખસખસનાં ડોડવાની સાથે અજમો લઈ અધઃચર્યા કરી તેની ચાહ બનાવી દહાડામાં બે વાર એકેક ચમચી આપવી (પ્રમાણમાં ધ્યાન રાખવું કેમકે ખસખસના ડોડવામા અશીણનો અંશ છે, દવા ઉપયોગી છે.) (૪) શુંઠ, કાકડાશીંગ, મરી પીપર, ભારંગમૂળ ભોરીંગણી, હરડેછાલ, બહેડાછાલ પુષ્કરમૂળ એનો ક્વાથ કરી તેમાં પંચલવણ જરા નાંખીને દહાડામા ત્રણ-ચારવાર આપવું. (૫) અરકુસી (વાસા) ના પાન તથા ભોરીંગણીનું પંચાગ લઈ કુટી તેનો ક્વાથ અથવા પુટપાકથી કાઢેલ સ્વરસ થોડી થોડી માત્રામા મધ નાખી દહાડામાં ત્રણવાર દેવું (૬) ભોરીંગણીનોક્ષાર તથા વાસાક્ષાર એક એક રતી લઈ પાણી સાથે ત્રણ ત્રણ કલાકે આપતા જવું, અને તો મધ પણ તેમા નાખવું (૭) બહેડા, જેડીમધ અને અધેડાનાં પંચાગની રાખ મધમાં ચટાડવી. (૮) સીતોપલાદિચુર્ણમાં પ્રવાલભસ્મ તથા સાયરશૂંગભસ્મ મેળવી યોગ્ય માત્રામા આપવું (૯) કરતુરીનીગોળા ૧૦ થી ૧ રોજ બે વખત આપવી (૧૦) મધમાં ટંકણ અને દાડમનીછાલનુચુર્ણ ચટાડવું

ઉટાંટીઓ-કુકડીઆ ખાંસી-બુપીંગ કંઈ

વિવેચન : ઉટાંટીઓ એ એપીરોગ છે ઘરમાં કે ગામમાં એક બાળકને થાય તે બધાને થઈ આવે છે તેની મુન્ત ત્રણ પક્ષ યાને દોઢ માસની ગણાય છે તે મુદત વિત્યા બાદ તે પોતાની મેળે નરમ પડી જાય છે. આ ખાંસીની શરૂઆતમાં કે મધ્યમા દવાની અસર સારી જણાતી નથી છતાં પણ ઉપાય કરવાથી જરૂર પીડા કમી થાય છે. આ દરમિયાન લાગે નાના બાળકને એકવાર જરૂર થાય છે તે બેતાં ઘણુંજ સખત જણાય છે પણ સંભાળ રાખી સાગવાર કરવાથી તેનું પરિણામ લયંકર આવતું નથી. રોગ મટ્યા પછી બહુજ સંભાળ ગાખવી, નહિતર હમેશ માટે ફેફસા કમજોર થઈ જાય કે ક્ષય લાગુ પડી જાય છે. બાળકને જ્યારે ખાંસી આવે છે ત્યારે તેનું મેઢું લાલ બની જાય છે, ઉલટી થાય છે ઝાડો-પેશાબ પણ ઘણીવાર નીકળી જાય છે, આંખો ફાટી જાય છે તે જાણે હમણા શ્વાસ બંધ થઈ જશે એવો દેખાવ થઈ આવે છે

ઉપાય : (૧) ગધેડીનુંદૂધ અને તેટલું પાવું દવા કે ખોરાક રૂપે આપવું એથી ખૂબ લાલ થાય છે (૨) પીપર, દાક્ષ શુક અને મધ તથા ઘી એ ચીજો દૂધ સાથે પાવી (૩) મરી, કાસની, જેડીમધ, વરેઆરી એ દરેક ૦૧ (પા) તોલો લઈ પાણીમાં વાટી તોલા ૨૦૦ પાણીમાં મેળવી દેવું પછી તેમાં એક લોહાનો ટુકડો તોલો ૧ નો લઈ ખૂબ તપાવીને તેમાં બુઝાવવો, પછી તેમાં મધ મેળવી પાઈ દેવું રોજ સવારે આપવાથી સારો ફાયદો થાય છે (૪) લોહાની ઝીણી ચીજો, પારસપીપળાનુકૂળ એના હાર બનાવી ગળામાં પહેરાવવો (૫) ખોંબલી નામની દવા આ એપીડીના પરિશિષ્ટમાં લખેલી છે તે આપવી એથી સારો ફાયદો થાય છે. (૬) દૂધમાં ઘી મેળવીને બાળકને પાવું (૭) ઉલટી થાય તેવા સામાન્ય ઉપાયો કરવા.

(૮) પૌષ્ટિક ધોરાફ અતે સ્ત્રીઝ્ય પદાર્થો વધારે પ્રમાણમાં આપવા નયળાઇ વધુ ન થાય તે માટે ચ્યવનપ્રાસ નથા દ્રાક્ષાત્રિફળ આપવો. આરામ માટે ધ્યાન ગાખવું તે શરદીથી ગચ્ચાવવું. (૯) ગજામળીવદ છેલેલ, મરી અતે સાકરને વાટીને પાણીમાં મેળવી પાવું કે ચટાડવું. (૧૦) પરિશિષ્ટમા આપેલી દવા શુગ્યાદિચૂર્ણ આપવુ એ આ દરદ માટે ઉત્તમ છે.

સસણી-ભરાઇજવું-હાંફણ-ઓન્કાઈટીઝ

વિવેચન : બાળકની પુરતી સભાળ ન ગંહે નો શરદી લાગુ પડે છે, તે શરદી થાય કે તુરત સસણી થઇ આવે છે. આ શરદી ફેફસાંના ઉપલા ભાગમાજ હોય છે પણ તે વધુ થતાં નીચેના ભાગમાં સોજો થાય તો દરદ વધુ ગંભીર બને એને પછી ન્યુમોનીઆ કહેા તો કહી શકાય. સસણી ફેટલીકવાર બીજન રોગમા ઉપદ્રવ રૂપે પણ થાય છે નયળુ બાળક શરદી લાગે ત્યારે, ગજાની બીજી ઇન્ન હોય ત્યારે, બાલશોષમા, ટાઇફોઇડમાં, મોટી ઉધરસમા તેમજ હૃદયનો દ્રાઇ રોગ હોય ત્યારે સસણી થઇ આવે છે. શરૂઆત શળેખમથી થાય છે. જાતીમાં દુખાવો, શ્વાસ, પાંસળાઓ ઉપડયા કરવી, બેચેની, થોડો થોડો તાવ આશરે ૯૯.૫ થી ૧૦૦.૫ સુધી આ લક્ષણો હોય છે. દસ્તની કબજાઅત હોય છે. કફ છુટો પડે એ આ દરદમાં મુખ્ય અતે કાળજીભર્યો ઉપચાર છે. પેટ સાફ રાખવું પણ વધુ જીલાળ ન આપવા. જીભ મેલી તરસ ઉલટી, ઝાડા, અજીર્ણ, પેટનુંદરદ, ખાસી, તાવ આ સર્વ બાબતો સાથે હોય તો દરદનુ રૂપ વધુ ગંભીર ગણાય છે.

ઉપાય : શરૂઆતમા એકાદ પેટ આવે તેવો જીલાળ દેવો, એ માટે એરંડીયુંતેલ ઠીક થાય છે. પછી ઉલટીની જરૂર જણાય તથા ખમી શકે તેમ હોય તો અર્કમૂલત્વકચૂર્ણ મધ કે સાકરમાં મેળવી ગરમ પાણી સાથે આપી દેવું. બાળકનુ બિજાનુ હોય ત્યાં પાણીની

કોટલી લાંગી નળીવાળી બનાવી તેમાં ચુકલેપટીસ તેલ નાખી તેની વરાળ બાળકના બિઝાના તરફ આવવા દેવી તાવ માટે શીતલજીરસ આદુનારસમાં ત્રણ ત્રણ કલાકે આપતા રહેવું, તે સાથે સાગરશૃંગભરમ, કુલાવેલટંકણુ, શેકેલસવીંગ, શૃંગ્યાફિચૂર્ણ અને યવક્ષાર આ ચીજો થોડી થોડી યોગ્ય પ્રમાણમાં લઈ સાથે મેળવી તેમાથી ચાર ચાર ગ્નીભાર આપવું આમાથી ત્રણ ત્રણ કલાકે વારાફરતી ગોળી તે પછી ચૂર્ણ આપતા જવું. આ ઉપાય અનેકવાર અજમાવેલો ને ખાત્રીદાયક છે તે સિવાય બાત્રાઈરસ, મહાલક્ષ્મીનારાયણરસ, ક્ષયિતામણીરસ, વાસા-કંટકારી પુટપાક. બોંબલી વગેરે ઉત્તમ દવાઓ છે. જે સંયોગે જોઈ વાપરવી જોઈએ. આ વ્યાધિમાં કફનું જોર હોય છે તે કફ છુટો પડી દસ્ત વાટે બહાર જાય તેમ કરવું તાવ ઉતારવાની કાંઈ દવા ન આપવી નજળાઈ વધી ન જાય તે માટે સંભાળ રાખવી. શીતલજીરસ આપવાથી નજળાઈ વધતી નથી. પસીનો વધારે હોય તો કમી થઈ જાય છે માતાનો બોરાક દૂધ-રોટલી કે ખીચડી સિવાય બીજું તમામ બંધ કરવું બાળકને ગરમ કરી કારેલું પાણી દેવું અને રૂચી પ્રમાણે ધાવણ કે દૂધ આપવું.

એ સિવાય છાતીપર શેક આપવો, ગેકમાં ખાસ કરી ભૂસો અને લવણ એ બે ચીજો ગરમ કરી તેની પોટલીથી શેક આપવો, અથવા અજમાની પોટલીનો શેક આપી શકાય, શેકની જગાએ અલસીની પોટીસ ગરમ કરીને તે વડે શેક આપવો અથવા ગમ્મરમા મળતા લેપના ડગ્ગા (સ્નેહલેપ)નો લેપ કરી ઉપર કપડું મુકી કપાસ રાખી પાટો બાંધી દેવો. આ લેપથી પણ સારો ફાયદો થાય છે.

ગળામાં કફ વધારે બોલતો હોય તો સોડાનાયકાર્બ થોડોક (એક-બે રતી) સાકર ૪ રતી એ બેને પાણીમા મેળવી પાઈ દેવું, કફ છુટો થઈ જશે.

ગોરોચન, કચુરો, કેશર, રેવતરસ આ ચારે યીજોને વાટી લસણુ તથા આદુનારસમાં ઘુટી મગ જેવડી ગોળી કરવી. અંકક ગોળી સવાર સાજ દેવાથી સસણીમાં ફાયદો કરે છે લસણુનાં પાનને બાળી તેની રાખ મધમાં ચટાડવી. લસણુનીકળી છોલી તેની માળા બનાવી ગળામાં પહેરાવી આપવી.

હરડેનીછાલ, એળીઓ, નસોતરનીછાલ, પાણીમાં વાટી ગોળી કરી લેવી એમાંથી એક બે ગોળી આપવાથી પેટ સાફ રહે, કંક છુટો થાય છે

કપીડો તોલો ૧ શેકેલીહીંગ તોલો ૦૧ દહીના પાણીમાં વાટી મરી જેવડી ગોળી કરવી એમાંથી અંકક ગોળી આપવાથી ફાયદો થાય છે કુસાવેલટકણુ તથા શેકેલવંગને તુલસીનારસમાં આપવાથી ફાયદો થાય

ગરમાળાનાંગોળ ભાગ ૨, સાજખાર ભાગ ૧ પાણીમાં વાટી ગરમ કરી પેટપર લેપ કરવો વાવડીંગ, શુક, અશીણુ પાણીમાં વાટી ગરમ કરી લેપ કરવો અકાનલીગડાના કોમળપાન પ્રથમ પાસળીપર એરડીયુ લગાડી પછી બાધવા એળીઆને કુકડીના ઘંડાનારસમાં કે બ્રાડીમાં વાટી પાંસળી તથા પેટપર ગરમ કરી લેપ કરવો. સારખશૂંગ તથા હીંગ ઘસીને લેપ કરવો. લેપના આ ઉપાયો ઉત્તમ છે.

સ્વરભંગ-સ્વરભેદ-હાર્સનેસ ઓફ વૉઈસ

વિવેચન : રડવાથી ખાસીને લાંબે અથવા ગળાપર શરદી-ગરમીની અસર લાગવાથી ઘણીવાર અવાજ ખોખરો થઈ જાય છે તેને સ્વરભંગ કહે છે.

ઉપાય : (૧) વજ પીપર પીપરીમૂળ, શુક, મરી સમભાગે લઈ ખારીક વાટી કપડછાણુ કરી લેવું અને રતી ૧ થી ૨ સુધી દવા

મધમાં ચટાડવી અવાજ સુધરે છે (૨) સીતોપલાસ્ત્રિયૂર્ણ મધમાં ચટાડવું (૩) કુણ્ડળ તથા જેઠીમધનુચૂર્ણ મધમાં ચટાડવું. (૪) વાસા તથા કંટકારી અવસેહ ચટાડવું. (૫) જેઠીમધનો કવાથ થોડો થોડો આપવો (૬) કુલાવેલટંકણ તથા મધ મેળવી ૩ પર ચોપડી ગળામા પીછી ફેરવવી (૭) ગની શંકે તો નીમકના પાણીથી કાગળા ડગવવા. શરદીથી ગચાવવું અને ચીકાશવાળા પદાર્થો, તેલ, ખટાશ ખાવા ન આપવું.

તરસ-તૃષા-થ સ્ટ

વિવેચન : શરિરમા કાર્ષ વ્યાધિ હોય ત્યારે ધણેભાગે તરસ ઉપદ્રવ રૂપે દેખાય છે. તરસમા તાળવું, કઠં, હોઠ, મોઢુએ સુકાય છે અને દાહ, મોહ, ભ્રમ, બકવાદ, મૂર્ચ્છા એ લક્ષણો પણ ઉત્પન્ન થાય છે

ઉપાય : (૧) ખાખરાનીછાલ, સિધવ, હીંગ એનું ચૂર્ણ મધ સાથે આપવાથી તરસ મટે (૨) આખાનાપાન, જાળુનાંપાન, પીપર અને જેઠીમધ એ સર્વને પાણીમા ઘુટી તેમા જરા મધ મેળવી કપડે ગાળી તેનું પાન કરાવવું (૩) દાડમનાખીજ, નાગકેશર છરૂ એનું ચૂર્ણ મધ સાથે મેળવી ચટાડવાથી તરસ મટે છે. (૪) ઘડુંલા, મોથ, રસવંતીનુંચૂર્ણ મધમા ચટાડવાથી તરસ મટે છે (૫) ઝહરમોહરાને ઘસીને પાણીમા પાવાથી તરસ મટે છે. (૬) છુઆરાને પાણીમા ઘસીને પાવું. (૭) કમળકાકડીનો સફેદ મગજ પાણીમા વાટીને તેમા જરા સિધવ મેળવી ચટાડવું (૮) ફળોનોગ્સ પાવો. (૯) વાળો, મોથ, ખડસલીઓ એનો કવાથ કે અર્ક આપવો.

ખોરાકમાં સંભાળ રાખવી અને પિત્તને શમન કરનાર ઋતુને અનુસરતા ઠંડા પદાર્થો આપવાં

ગળું પડવું-તા લુકંટક

વિવેચન : આ દરદ નાનાં આળકાને થાય છે અને તે અત્યંત લયંકર ગણાય છે એનાં મુખ્ય લક્ષણોમાં તાળવામાં માંસનાં અકુર જેવું થઇ આવે છે શરદી કે કફથી તેમાં સોજો હોય છે અને ગળા તરફ આવતો જાય છે માથામાં ઉપર ખાડા જેવું થઇ જાય છે આવું થાય ત્યારે આળક દૂધ ધાવતું નથી, ઝાડા થાય છે, તરસ લાગે છે, પાણી ખરાબર પી શકતું નથી, આખ ગળું મોઢું, ગરદન વગેરેમાં વ્યાધિ જણાય છે મોઢું આવી જાય છે, આંખો ઉઠે છે, ડોક લટકતી જેવી, શરીર ઢીલું અને ચામડીમાં કરચલી પડી જાય છે. ઉલટી, ઝાડા સુસ્તી, નયળાઇ બધું હોય છે લોકો આને કંધી અથવા મસાનરોગના નામથી ઓળખે છે. આ રોગ બહુજ ખરાબ છે શરીર કમજોર અને તાળવામાં ખાડો એ આ રોગનું મુખ્ય લક્ષણ છે

ઉપાય : (૧) કેશર, જવંત્રી, જનકજી, મકરધ્વજ, કુદું, મોંરીગણીનાકુલનું કેશર, લવંગ આ ચીજો સમલાગે લઇ વાટી ગૌમૂત્રમાં ઘુંટી મગ જેવડી ગોળી બનાવી લેવી રોજ એ ત્રણવાર ગૌમૂત્રમાં દવા મેળવી ૧ થી ૨ ગોળી આપવી. બહુજ અસરકારક દવા છે (૨) પીપળાનીછાલ તથા પાન સમલાગે લઇ ચૂર્ણ કરી મધમાં ચટાડવું (૩) ગાડરનુંદૂધ મોઢામાં લગાડવું. (ગાડરને ઘેટી કહે છે) (૪) મુલતાની મેટ (માટી) પાણીમાં વાટી તાળવામાં ખાડો હોય ત્યાં લગાડી દેવી. (૫) કેશર, કરતુરી, એલચીનાબીજ એની ગોળી કરી રાખેલી હોય તેમાંથી એક બાજરીના દાણા જેવડી ગોળી દિવસમાં એ વાર દૂધમાં આપવી. (૬) ગાયનું ધારોણું દૂધ આપવું. (૭) ગોળ અને ગુગળની લુગદી કરી તાળવા પર લગાડવી, અને તેનાપર તુલશીના પાનની થેલી મુકવી. (૮) મયુરશીખા વનસ્પતિ લાવી તેમાંથી થોડી થોડી દૂધ સાથે પાવી. (૯) જવખાર

મોઢું આવી જવું-મુખપાક-થુલીયું-સ્ટોમેટાઇટીઝ :: ૭૧ ::

અંકેક રતી મધ સાથે એ ત્રણ વાર રોજ ચટાડવું (૧૦) હરડે, વજ, કુષ્ટ એનો ક્વાથ પાવો (૧૧) જીર, હળદર દારૂહળદર, જેડીમધ, તમાલપત્ર રસવંતી એનો ક્વાથ કે ચૂર્ણ યોગ્ય માત્રામાં રોજ એક બે વાર આપવું.

મોઢું આવી જવું-મુખપાક-થુલીયું-સ્ટોમેટાઇટીઝ

વિવેચન : આળકનુ મોઢું ઘણીવાર ગરમ દવા કે કોષ્ટ ગરમ ચીજ આપવાથી આવી જાય છે પણ તે સામાન્ય ગણાય છે, અને તેમાં મોઢું લાલ હોય છે. થુલીયું જેને કહે છે તેમાં તો મોઢું અંદર મદ્દે થઇ જાય છે અને તે ભયંકર રૂપ ગણાય છે. આ ભયંકર રૂપવાળું મુખપાક એવી હોય છે માટે તેની સંભાળ રાખીને ઉપચાર કરવા જોઇએ

ઉપાય : (૧) પાપડીઓકાથો એલચીનાંબીજ, હાથીદાંતની આળેલી રાખ આ ત્રણ ચીજો બારીક વાટી કપડછાણ કરી તેની ભૂકી મોઢામાં છાંટવી. (૨) ત્રીફળા અને લીંચડાના પાનનો ક્વાથ કરી તે વડે મોઢું દીવસમાં બે ચાર વખત ધોવું (૩) પીપળાનાં કુંપળને વાટી તેનું લેપ કરવું, અથવા પીપળાની ફણી જાલને વાટી તેની બારીક ભૂકી છાંટવી (૪) દારૂહળદર, જેડીમધ મોટીહરડે, ચમેલીનાં પાન એનો ક્વાથ કરી તેના કોગળા કરાવવા કે તેથી મોઢું ધોવું (૫) કુલાવેલટંકણખાર, મધ કે ગ્લીસરાઇન મેળવી તેનો લેપ કરી લાળ કાઢવી. (૬) સાકરનો ગાગડો લઇ તેને તથા હીમજને એક પથરપર પાણી સાથે ઘસી તેનો લેપ કરી લાળ જ્હારે કઢાવવી (૭) પેટ સાફ રાખવા માટે જીલાય આપી દેવો. (૮) ચમેલીનાં પાન કામળ હોય તે લાવી વાટી મધમાં મેળવી લગાડવા. (૯) ક્યાબચીની, એલચીબીજ, પાપડીઓકાથો, કપુર એનું ચૂર્ણ કરી એની

ભૂકી મોઢામાં જાટવી. (૧૦) શતાવરી, જેડીમધ, લોદર એનો ક્વાથ કરી તેના વડે મોઢુ ધોવુ અથવા કોગળા કરાવવા (૧૧) અકરીનાદૂધની ધાર સીધી મોઢામાં નખાવવી ને દૂધ બહાર કઢાવી દેવુ. (૧૨) મુખપાક વધારે ગભીર હોય એટલે જેને થુલીયું કહેવામાં આવે છે તે હોય તો હીમજ એક પથ્થર પર પાણી સાથે ઘસી લેવી પછી તેમાં ૦૧ તોલો મધ નાખી તેમાં જરા (એક વાલ) કુદાવેલ ફટકડી નાખી મેળવી રાખવુ આ દવા આગળીવડે બાળકના મોઢામાં દીવસમાં ત્રણ ચાર વખત લગાડવી અને તેની લાળ બહાર કાઢે તેમ કરવુ આ ઉપાય કરવાની સાથે તેની માતાને પરેજી આપવી, સાદો ખોરાક આપવો ને બાળકનુ મોઢુ બરાબર સ્વચ્છ રાખવુ. હીંગ, મરી, ખાંડ, મસાલો ગોળ વગેરે અધ કરી દેવું કે જેથી તુરત ફાયદો થાય. આટલું પથ્ય માતા માટે જરૂરી છે

નાભીપાક-બુન્ડ ઇન ધી નેવલ

વિવેચન : નાળછેદન વખતે અસાવધાન રહેવાથી કે સ્વચ્છતા ન રાખવાથી નાભીપાક થાય છે કેટલાક બાળકોની કુંટી (નાભી) બહાર નીકળેલી પણ હોય છે. એમાં ખાસ કરી વાયુ વિકાર મુખ્ય હોય છે. જેમાં પાક થઈ રસી વહે છે તેને નાભીપાક કહે છે તેમાં બહુ દરદ થાય છે ને બાળક રડે છે.

ઉપાય : (૧) લાલચદનનુ બારીક ચૂર્ણ જખમપર જાંટવું (૨) અકરીનીલીડીને બાળીને તેની રાખ નાભીપાકપર લગાડવી. (૩) કાથમીરી (લીલાધાણુનાપાન) વાટીને તેની લુગદી આધવાથી નાભીપાક મટે છે. (૪) ઘડુંલા, જેડીમધ, હળદર, લોદર, દારૂહળદર બધાંને તોલા લઈ વાટી લુગદી કરી તેલનું તેલ તોલા ૩૦ લઈ તેમાં પકાવી લઈ ગાળી રાખી એ તેલનું પોતું દીવસમાં ત્રણ ચારવાર લગાડવાથી નાભીપાક મટે. (૫) જખમમાં રસી બહુ હોય તો

ત્રીકળાના ક્વાથ વડે ઘોવાનુ ઘરાઘર સલાળવું (૬) સોજો હોય તો માટીનો ગોળો કરી તેને તાપમાં ગરમ કરી દૂધમાં ઘુઝાવવુ અને પછી તે ગરમ ગોળો હોય તેને કપડામાં રાખી સોજાપર શેક આપવો (૭) હળદર, લોદર, મેંદીનાપાન, જેઠીમંધને વાટી પાણીમાં લુગદી કરી તેમાં તલનુતેલ યોગ્ય પ્રમાણમાં નાંખી તેલ પકાવી લેવુ એ તેલ લગાડવાર્થા નાભીપાક મટે છે (૮) બકરીની સુકેલી લીડીને કપડાછાણ કરી તે જગાપર છાંટવાથી ફાયદો થાય છે.

આંચકી-તાણુ-કન્વલઝન્સ

વિવેચન : કેટલાક માણસો આંચકી અને તાણુને જુદુ માને છે. ખરી રીતે આ બન્ને દરદો મળતાજ છે. એ દરદ ઘણે ભાગે નાનાં બાળકોને થઈ આવે છે. ખાસ કરી તાવમાં, શરદીમાં, દાંત આવતીવેળા, પેશાબની ખાસ ફરિયાદમાં, કૃમિરોગમાં, શરીરમાં વાયુની ફરિયાદ, કબજીઅત તથા મગજની અંદરના પડનો વરમ હોય ત્યારે આવે છે આંચકી એકાએક આવે છે તેથી બાળકના ચહેરાનાં સ્નાયુઓ ખેંચાય છે, આખ ઉપર ખેંચાય છે હાથ પગ પણ અક્રૂડ થઈ જાય છે. શરીર તણાય છે ને હાથ પગ જરા ધ્રુજવા લાગે છે આવી રીતે થોડીવાર થાય છે પાછું શાંત પડી જાય છે, ફરી પણ અમુકવાર પછી પાછું એમ થવા લાગે છે

ઉપાય : (૧) લક્ષ્મીનારાયણરસને આદુનારસ તથા મધમાં આપવો. (૨) કુલાવેલટકણખાર પાણીમાં આપવો. (૩) પોટાશ ઓમાઇડ એક-એ ટ્રેન ત્રણ ત્રણ કલાકે આપવો. (૪) ક્લોરલ હાઇડ્રેટ આપવાથી ફાયદો થાય છે. (૫) પેટ સાફ માટે ક્યાલોમેલ અથવા શિવાક્ષારપાચન કે એરંડીયુંતેલ આપવુ. (૬) દરદનુ બહુ જોર હોય ને વારવાર તાણુ આવતી હોય તો એમીલ નાઇટ્રેસ કે ક્લોરોફોર્મ સુધવાથી પણ ફાયદો થાય છે. (૭) દરદ મટ્યા પછી આરામ.

ખુદી હવા અને પૌષ્ટિક ખોરાકની તબવીજ રાખવી. એ શિવાય કેશર અને અશીશુવાળી દવા આપવાથી પણ ઘણીવાર આચકીના હુમલા ઓછા થાય છે. પેટ સાફ કરી આવી દવા આપવી જોઈએ. મેગ્નેસિયમ ૬ x નામની બાયોકેમિકલ દવાના એક બે ડોઝ લેવાથી આચકી તરત શાંત પડે છે.

નસકોરી કુટવી-નકસીર-એપીસ્ટેક્સીસ.

વિવેચન : આઘાત લાગવાથી ગરમ ચીજોનું સેવન કરવાથી ગરમીની ઋતુમાં તડકો લાગવાથી તેમજ ખાટા અને ગરમ પદાર્થોનો ઉપયોગ ગરમીમાં વધારે પ્રમાણમાં થાય તો નસકોરી કુટી-નાકમાંથી લોહી આવવા લાગે છે.

ઉપાય : (૧) ફટકડી કુલાવેજનું લોશન બનાવી તેનું પોતું ભરી નાકમાં ટીપા નાંખવા અથવા પીચકારી વડે નાકમાં પાણી ચડાવવું. (૨) માથાપર ગરમ મુકવો. (૩) ગર્દન ઉપર અડદ વાટી લેપ કરવાથી લોહી બંધ પડે. (૪) આબળા તો. ૫, જેડીમધ તો. ૧, પાણીમાં વાટી તેમાં ઘી તો ૧ મેળવી પછી જરા ગરમ કરી ઠંડુ થયા બાદ તાળવાપર તેનો લેપ કરી દેવો. (૫) ધોતો રસ સુંઘાડવો. (૬) દાડમની કળી સુંઘાડવી. (૭) ઘાણા, સાકરનું પાણી પાવું. (૮) વાળાનો શરબત આપવો. (૯) કમળનાં ફુલનો શરબત આપવો. (૧૦) ચક્રકળારસ ખાવા તરીકે આપવો (૧૧) ધાત્રીલોહ ખાવા માટે આપવી આ ઉપાયોથી નસકોરી બંધ થાય છે. દરદીને પૂર્ણ આરામ આપી બિછાનામાં સુવાડી દેવું

માથાનો દુખાવો-શિરશૂલ-હેડએક.

વિવેચન : ઘણીવાર બાળકો માથાના દુખાવાની ફરિયાદ કરે છે. નાનાં બાળકો કરતાં મોટા છોકરાઓમાં આ દરદ વધુ

જોવામાં આવે છે ફેટલીકવાર તે વારસામા પણ ઉતરે છે. એના સુખ્ય કારણોમાં નળગાંધ, પાકુ, મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, કમજબત, સ્વચ્છ હવાવાળા મકાનનો અભાવ. આંખનો કોષ રોગ, હોવો, શળેખમ, શરદી, કાનનું કોષ દરદ, મૂત્રરોગ અને મગજના પડનો સોજો ઘણી વાર હોય છે. ઉપાય : (૧) ગૌદતી હરતાલ રતી ૩ થી ૬ સાકર અને ઘીમાં ચટાડવાથી ફાયદો થાય. (૨) સક્ષામૃતલોહ આપવી. (૩) આમળાનો મુરખ્ખો આપવો. (૪) ચ્યવનપ્રાશાવલેહ આપવું (૫) શંશમની નં ૧ અથવા ૩ આપવી. (૬) પથ્યાદિકવાથ ઉપયોગી છે. (૭) શીરશ્લહરસ (લૈ ૨) આપવો આ ઉપાયો ચાલુ છે ખાસ કરી નળગાંધ મટે, પુરતો આરામ મળે અને સ્વચ્છ હવાવાળી જગા હોય ત્યાં રહેવાનો પ્રયત્ન કરી પૌષ્ટિક જોરાક આપવો. માથામાં તેલ લગાડવું એથી ફાયદો થાય છે. મોટા છોકરાઓને લણવાનો જોજો કમતી કરવો તથા રકુલ ખુલ્લી જગામાં હોય ત્યાં મુકવું. પેટ, દાંત અને કાન તથા નાક સાફ રખાવવાં.

દાંત આવતી વખતે થતાં દરદો.

વિવેચન : બાળક ૭ થી ૮ માસનું થાય કે ધીમે ધીમે દાંત આવવા લાગે છે દાંત નીકળે તે વખતે અનેક ઉપદ્રવો થાય છે આ માટે પહેલાં લાગમા ઉપયોગી સૂચનાઓ ખુલાસાવાર લખેલી છે તે જોઈ લેવી, ખાસ કરી ઝાડા, ઉલટી, તાવ આખ ઉઠવી વગેરે ઉપદ્રવો થાય છે. આ બધા ઉપદ્રવો માટે નીચેના ઉપાયો કરવા. દાંત શીઘ્ર બહાર આવે તેવા ઉપાયો કરવા. ઉપાય ન કરવાની હક ન રાખવી પોતાની મેળે મટી જશે એવી માન્યતાએ હાથ જોડી એસી ન રહેવું કેમકે એ વખતે શરીરમા થતા ફેરફારથી બાળક બહુ નળખું થઈ જાય છે અને ઝાડા વગેરે વધુ થતા ઘણીવાર લયકર પરિણામ આવે છે

ઉપાય : જસત અને ત્રાણાના તાર બળે કે ત્રણ ત્રણ લઈ તેને વીટી કાઢ એક જગડા તાર જેવું કરી તેના ઉપર કાળુ કપડું બે ત્રણ પડમાં વીટી લેવું, અને તે વખતે એનાપર કપુરકાચલીનુંચૂર્ણ છાંટતા જવું એ પ્રમાણે કરી કપડાને શીવી લઈ પહેરવા જેવું કરી ગળામાં પહેરાવી દેવું. એના પહેરવાથી દાંત સહેલાઈથી ખઠાર આવી જશે, ઉપદ્રવો બનતા લગી નહિ થાય અને થશે તો પણ હેરાન નહિ કરે આ ઉપાય બહુજ અનુલવી અને હળ્લરો બાળકોમાં અજમાવેલો ડૉશીવૈદાનો છે, પરંતુ તેને આજના વિદ્વાનો પણ પસંદ કરે એવો છે. માટે દરેકે કરી જોવો.

(૧) દાંતના પેઢાપર ધાવડીનાકુલનુંચૂર્ણ બારીક કરી તેને દહાડામાં બે ત્રણવાર મધ સાથે ઘસવું. (૨) મધ તથા સિંધાલુણ બારીક કરી દાંતના પેઢાપર ઘસવું. (૩) ધાવડીનાંકુલ પીપર, બવત્રી એનો ક્વાથ કરીને તે ઠંડુ થયા બાદ તેના પોતાં પેઢાપર વારંવાર લગાડવા-ફેરવવા (૪) કુલાવેલકટકણ તથા કબાચચીની બારીક વાટી મધમાં મેળવી દાંતપર ઘસવું, તાવ હોય તો શૂંગ્યાદિચૂર્ણ આપવું, ઝાડા હોય તો જતીવટી આપવી ઉલટી હોય તો છર્દીરીપુવટી આપવી આખ ઉઠે તો કુલાવેલકટકડીનાં શુભાચજળમાં બનાવેલ નેત્રબિંદુનાં ટીપાં નાખવા, એ સિવાય તેના ગળામાં સીરસનાં ફલીનાં બીજની માળા પહેરાવવી અને જે રોગ હોય તેને લગતી સારવાર તે પ્રકરણમાં કહેલા ઉપાયોમાથી કરવી માતાનો ખોરાક સાદો નિયમિત તથા પથ્ય પ્રમાણે રાખવો, ખટાશ મુદ્દા ખાવા ન આપવી બાળકને આરામની જરૂર હોય તેટલા પ્રમાણમાં પુરતો આરામ આપવો. આટલું કરવા છતાં પણ દાંત ન નીકળે અને વધુ પીડા થાય ત્યારે સારા ડૉક્ટર પાસેથી તે જગાએ ચીરા અપાવી લેવા એટલે દાંત જલદી ખઠાર આવી જશે

કાનનાંદરદો-કર્ણરોગ-ઘયર ડીઝીઝ

ત્રિવેચન : આળેકાને ઘણીવાર કાનમા દુખાવો થાય છે ત્યારે તે બહુ રડે છે. ફેટલીકવાર કાન પાકીને પડે વહે છે. એ સિવાય કાન વીધાવવાતો રિવાજ હોવાથી તે વીધાવ્યા બાદ પાકે છે તો બહુ પીડા કરે છે ને રસી વગેરે નીકળે છે આ સર્વના ઉપાયો સલાખીને કરવાથી આરામ થાય છે.

ઉપાય : (૧) કાનનુશ્ણ મટાડવા માટે આકડાના પાકેલાપાન લઇ તેનાપર સરસવનુતેલ લગાડી તેને ગરમ કરી દાખી રસ લઇ લેવો તેના ટીપા નાખવા. (૨) વજ અને લીંબડાનાંપાનને વાટી લુગદી કરી તેલમાં તળી લેવી, એનાં ટીપાં કાનમા નાંખવા. (૩) અધેડાનાં પાનગેરસ તથા લીંબડાના પાનની લુગદી તેલમા તળી લેવી, એનાં ટીપાં નાંખવા. આ ઉપાયોથી શ્ણ મટી જાય છે-છાલી મટે છે. (૪) જો કાન વહેતુ હોય તો તેને ખોરીક એસીડના પાણીથી ઘોઇ લેવું પછી તેમાં સમુદ્રશીલુનો ભૂકો છાટવો અથવા જાત્યાદિ તેલના ટીપા નાંખવા (૫) લીંબડાનાપાન, વજ તથા સમુદ્રશીલુની લુગદી તેલમાં પકાવી તૈયાર કરેલું તેલ કાનમા નાખવાથી કર્ણપાક મટે છે (૬) કાન વીધતાં સંભાળ રાખવી અને કાન વીધ્યા પછી તેનાપર તલનાં તેલને જરા ગરમ કરી રોજ એ વાર લગાડવું તો કાન પાકશે નહિ. (૭) પંચગુણુતેલ લગાડવું એની બનાવટ માટે જુઓ પરિશિષ્ટમાં. (૮) કુલાવેલફટકડી, કુલાવેલટકણ, સમુદ્રેન એનો ખોરીક ભૂકો કરી કાનને લીંબડાના ઉકાળાથી ઘોઇ પછી તે ભૂકી કાનમાં છાંટવી (૯) અજમો, મેથી, નાની હરડે, વરેઆરી, કાળું લવણ એનું ચૂર્ણ કરી લેવું. તેમાંથી ૩ થી ૬ રતીભાર દવા પાણી સાથે સવાર સાંજ દેવાથી કર્ણપાક મટે છે. (૧૦) આકડાનાપાનનોરસ તોલા ૫, આદુનોરસ તોલા ૫, સરસવનુતેલ તોલા ૨૦ સાથે મેળવી

વીધીસર તેલ પકાવી લેવું ઉતારી ગાળી લીધા બાદ તેમાં અશીણ
વાલ ૪ મેળવી દેવું. કાન દુખતો હોય ત્યારે એનાં પાચ ટીપા
નાખવાથી તુરત આગમ થાય (૧૧) જલ્પાદિતેજનાં ટીપા કાનમાં
નાખવા (૧૨) અપામાર્ગક્ષાર તેજનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાથી પણ
સારો ફાયદો થાય છે

કાનનો દુખાવો, રસી પાક વગેરે હોય તેવા દરદીને ખટાશ.
અથાણું દહીં, ખાવા ન આપવું, શઘ્નીથી ખચાવવું, નહાવા વખતે
માથું ન ઘોવું અને બહુ પીડા હોય ત્યારે ગેક આપવો એ શિવાય
ઘોષને હમેશાં સાફ કરવો

નેત્રરોગ-આંખનાં દરદો-આધડીઝીઝ

વિવેચન : બહારની કંઈ હરકતથી તડકો, વધુ લાગવાથી,
ગરમીથી દાંત આવતા હોય તે વખતે અથવા ખીન્ન અનેક કારણોથી
આંખ ઉઠે છે અને તેની સંભાળ ન રાખવાથી તેમાં વળી ખીન્ન
ઉપદ્રવો થવા લાગે છે એ શિવાય કુકુણુક નામનો એક રોગ બાળકને
નાનપણથી થાય છે આ દરદમાં બાળક પ્રકાશ તરફ જોઈ શકતું
નથી, અને હમેશાં આંખમાંથી પાણી વહ્યા કરે છે. આ સર્વ
રોગોની સંભાળપૂર્વક સારવાર તથા દવા કરવી, સુસ્તી કરવાથી
આખમાં ખામી આવે કે સમૂળગી જાય તેવો વખત આવી પહોંચે છે.
શીતળા વખતે પણ આખની પૂર્ણ સંભાળ રાખવી જોઈએ.

ઉપાય : પરિશિષ્ટમાં બતાવેલી દવાઓમાંથી સામાન્ય આંખ
ઉઠે ત્યારે નેત્રગિદ્ધ ઉત્તમ છે વધુ હોય તો બબ્બુલાદિ સ્વગ્નસનો
ઉપયોગ કરવો, કુકુણુક માટે બબ્બુલાદિ સ્વરસ સર્વોત્તમ છે. એ
શિવાય રાતો સુરમો નામની દવા ખીલ, ચીપડા બાઝવા, ઝાખ,
રતાશ, પડ નીકળવું, આખો સુજી જવી વગેરે માટે ઉત્તમ છે.
કુલા માટે પણ આ બે દવાઓ સાફ કામ આપે છે. સોજો હોય

તો સોજનની ગોળી ગતાવી છે તેને ઘસીને લગાડવાથી મટે છે. આ ચાર દવાઓ આખ માટે બહુ સારી હોવાથી અહિ ખીજી વધુ દવાઓ ગતાવેલ નથી. ત્રીફલાના પાણીથી આંખો ધોવી, ઘીનાં કે ગરમીનાં દૂધનાં પોતા મુકવાં તથા માથામા તેલ નાંખવું.

ખસ-ખુજલી-પામાકુષ્ટ-દય

વિવેચન : શરીરમા ઝીણી ઝીણી ફેડકી થાય, ખંજવાળ બહુ આવે, પછી રસીવાળાં ચાકાં થાય અને ફેટલાકને સુકી ખસ પણ હોય. આ દરમ જેપી છે શરીરમા એક બે ભાગપર થાય કે પછી તુરત ફેલાય છે માટે મંભાળથી સારવાર કરવી.

ઉપાય : (૧) વાળો, પદમક, ચદનશ્વેત પાણીમાં વાટીને લેપ કરવાથી ખસ મટે છે. (૨) કુષ્ઠ, વજ, વાવડીગના ક્વાથથી આળકને નવડાવવું જોઈએ. (૩) લીંબડાની લીંબોળીનું તેલ ત્રણ પર લગાડવું અને લીંબડાના પાનના ક્વાથથી દરરોજ નવડાવવું. (૪) ઈંદ્રયવ, રાઇ, કુષ્ઠ, ઘરનો ધુમાડો (મેસ), હળદર એને ખારીક વાટી પાણીમાં લેપ જેવું કરી લગાડવાથી ખસ મટે છે (૫) દશાગ લેપ પાણીમાં વાટીને લગાડવો (૬) ગંધકનો મલમ લગાડવો અકસીર દવા છે. (૭) જસતની ભસ્મ (ઝીંકોક્સાઇડ), તથા ગંધકનો મલમ વેસેલાઇનમાં ગતાવી લગાડવો (૮) સફેદો અને સીપીજનનો મલમ લગાડવો. (૯) કુલાવેલ મોરચુથો, કંપીલો, પારદ ગંધક, ગાળચી, બોદાર, વાવડીંગ, કુંવાડીઆના ખીજ સમભાગે લઈ ખારીક વાટી ગાયના ઘોઝેલા ઘીમા મલમ કરી લગાડવું (૧૦) સફેદાને માખણ સાથે મેળવી મલમ લગાડવો. (૧૧) લઘુ મંજીષ્ઠાદિ ક્વાથ, સારિવાઈરિષ્ટ, ત્રીફલા ચૂર્ણ વગેરે રક્તશોધક દવાઓ આપવી તથા પેટ સાફ રાખવા મીઠીઆવળનો કે એરંડતેલનો જીલાય આપતા રહેવું. શરીરપર સરસવનુતેલ ચોપડી દરરોજ નવરાવવું

રતવા-વિસર્પ-એરીસીપેલસ

વિવેચન : ત્રણે દોષના કોપથી થતુ આ રતવા યાને જેને સંસ્કૃતમાં-વિસર્પ રોગ કહે છે તે બાળકો માટે અત્યંત લયકારક ગણાય છે. તે ગાઠાવાળું તથા ફેલાનારું એમ બે પ્રકારનું થાય છે. બહાર ફેલાવાની સાથે તે અદરના ભાગમાં ઉતરી જાય તો વધુ ખરાબ ગણાય છે. આ એપી દરદ છે માટે બેની સંભાળ રાખી ઉપાયો કરવા, અને તેમાં ઉપદ્રવ હોય તો તેની સંભાળથી દવા કરવી.

ઉપાય : (૧) રક્તશોધક દવાઓ આપવી. પીવા માટે લઘુમંજીષ્ઠિક્વાથ આપવો. (૨) અનંતમૂળ, કમળકાકડી, વાળો, મોથ, નીલોદ્ધર, મજીક, જેઠીમધ, રક્તચંદન, શ્વેતચંદન, સરસવ સમભાગે લઈ પાણીમાં વાટી જાડો લેપ દરદવાળી-જગાએ કરવો. (૩) દશાંગલેપ (શારંગ) તોલા ૫ તથા સોનાગેરૂં તોલા ૫ સાથે મેળવી તેને ગુલાબજળમાં વાટી જાડો લેપ કરવો. (૪) તાવ હોય તો ત્રીભુવનકિર્તિરસની ગોળી આપવી. (૫) ખાંસી કે શરદી હોય તો તે રોગમાં અતાવેલા ઉપાયો કરવા. (૬) અભયપ્લિક્વાથ સાથે શશમની આપવી. (૭) આંબળા, લીમડાનીછાલ, પરવળનાંપાન, બહેડા, હરડે, હળદર એનો ક્વાથ કરી મધ મેળવી સવાર સાંજ આપવો. (૮) સારિવાણરિષ્ટ બે વખત આપવો. (૯) લીંબડાનાં પાનનો ક્વાથ કરી તેના વડે ત્રણને ઘોલુ અને એજ પાણીથી નવરાવવું. (૧૦) ત્રીફળા તોલા ૨, પાણી તોલા ૧૦ રાત્રે પલાળી રાખવું. સવારે ગાળી લેવું તેમાંથી થોડી થોડી દવા દીવસમાં ૪ વખત આપવી. (૧૧) ગુલેઅગ્મની, લીલાધાણા (કોથમીરી) ના રસમાં વાટી લેપ કરવાથી લાભ થાય છે. (૧૨) રતવેલીઓ નામની વનસ્પતિ ગુજરાતમાં પ્રસિદ્ધ છે તેનો ઘસારો બાળકને તથા તેની માતાને પાવો. (૧૩) સફેદકાથો, શંખજીરું, કલ્પ સફેદો (કાસગીરી),

સોનાગેરૂ સમભાગે લઘ વસ્ત્રગાળ કરી ગુલાબજળ કે પાણીમાં વાટી લેપ કરવાથી રતવા મટે છે.

નોંધ : રતવાનુંદરદ ઘણેભાગે માતાના કોઠામાથીજ બાળકને લાગુ પડે છે, અને જે સ્ત્રીના એક બાળકને થાય તેના બધા બાળકાને થતું જોવામાં આવે છે ખાસ કરી ગરમીના લીધે કે ગર્ભિણી હાલતમાં અપદ્ય ચીજો ખાવાની તેની નકારી અસર ગર્ભને થાય છે પરિણામે આ રોગ થવા પામે છે અને જે સ્ત્રીને કોઠે રતવા હોય તેના બધા બાળકો એ રોગમાં સપડાય છે ને જીવતા નથી એ માટે એક અનુભવી ઉપાય છે તે એમ છે કે જ્યારે ગર્ભ રહે ત્યારે (૧) ગર્ભપાળરસ દ્રાક્ષના પાણી સાથે નવમાસ સુધી પાવો તથા ગુલેબન-ફસાનું તાજું શરબત બનાવી ત્રીજે, પાંચમે અને સાતમે માસે એમ ત્રણ ગાટલી પાવી. એક ગાટલી શરબત માટે ૧૦ તોલા ગુલેબનફસા તથા સાકર રતલ ૧૧ લેવાથી શરબતનું માપ બરાબર રહેશે. શરબત તાજુંજ બનાવી લેવું ને પ્રસવ થયા પછી ૪૦ દહાડા બાદ એક ગાટલી પાઇ દેવી તો ફરી આ રોગ કોઠામા રહેનાર નથી. અને બીજીવાર પછી પાવાની જરૂર નહિ રહે

પદ્ય : જે બાળકને રતવા થાય તેની માતાને રોટલો અને તાંદળાનની લાજીનું શાક લવણ નાંખીને દેવું ચીકાશવાળો ખોરાક બંધ કરવો.

ઉપશુવાત-ઉત્તવા-પેશાબની ગરમી

વિવેચન : પીડા સાથે અથવા રડી રડીને પેશાબ આવે તથા ટીપુ ટીપુ પેશાબનું ઉતરે તેને ઉત્તવા મૂત્રકૃચ્છ્ર અથવા મૂત્રાવાત કહે છે કેટલીક વાર પથરી પણ હોય છે આ દરદમા બાળકને બહુ વેદના થાય છે ને તે પેશાબ આવે ત્યારે ખુબ રડે છે, ઘણે ભાગે મૂત્રમાર્ગમાં સોજો કે પથરી જેવું કંઈ હોવાથી આમ થાય છે

ઉપાય : પેશાબ અટકી ગયો હોય તો (૧) કપુરની વાટ બનાવી મૂત્રમાર્ગમાં દાખલ કરવી જેથી પેશાબ છુટે છે. (૨) એલચી પીપર, સાકર, શુઠં અને સિંધવનુચૂર્ણ મધ સાથે ચટાડવું તો પીડા તથા દાહ મટે છે (૩) જેઠીમધ અને અલસીનો ક્વાથ બનાવી થોડો થોડો પાવાથી પેશાબ છુટથી આવે છે. (૪) ગોક્ષુરનો ક્વાથ આપવો સાથે ચદ્રપ્રભાવટી દેવી (૫) વાસામૂળ, એરંડમૂળ, એલચી, પાષણભેદ પીપર, મોટા ગોખરૂ જેઠીમધ, રેણુકખીજનો ક્વાથ કરી તેમાં શીલાજીત નાખી પાવાથી મૂત્રાઘાત તથા પથરી મટે છે. (૬) કુલાવેલટંકણ છાશની આજમા આપવાથી મૂત્ર છુટે છે (૭) ગળોસત્વ દૂધ સાથે આપવાથી કિનવા મટે છે (૮) જવખાર અને સાકર પાણીમાં આપવું. (૯) ચણકબાબનુચૂર્ણ દૂધમાં પાવું (૧૦) બાવળ કે શીસમનાપાન પાણીમાં વાટીને પાઈ શકાય. (૧૧) યવખાર, રેવતચીની પાણીમાં આપવું. (૧૨) સુરાખાર, તિલક્ષાર અને યવક્ષાર પાણીમાં આપવું. (૧૩) દૂધ અને પાણી મેળવી પાવું, જવનું પાણી આપવું

અપસ્માર-વાધ-એપીલેપ્સી

વિવેચન : વાયુ આદિ દોષો વધી ગયા બાદ જ્યારે સ્મરણ શક્તિનો નાશ થાય અને અધકાર જેવું લાગવા માંડે તેને અપસ્માર કહે છે. એનું ખીબ્બુ નામ મૃગી અથવા વાધ પણ કહેવાય છે. આ રોગ ચાર પ્રકારનો દોષ ભેદથી ગણાય છે. આ રોગનો અમૂક સમયપર હુમલો થાય છે અને તે અમૂક ચોક્કસ દિવસેજ થાય છે જ્યારે તેનું આક્રમણ થાય ત્યારે પ્રથમ નજર આગળ જુદા જુદા રંગનો દેખાવ થાય છે અને મૂર્ચ્છા આવી જાય છે શરીર કંપે છે, દાંત ખીલી થાય છે, મોઢામાંથી લાળ-શીણ નીકળે છે, શ્વાસ રૂધાય છે, આંખો વિકૃત થાય છે અને તેમાં જુદા જુદા રંગ દોષોના કારણે

પ્રમાણે જણાય છે આ રોગ મગજ સંબંધી છે અને તે કષ્ટસાધ્ય ગણાય છે, બાળકને માટે વધુ સખ્ત હોય છે

ઉપાય : વાદનો હુમલો થાય ત્યારે માથાપર ઠંડુ પાણી છાંટવું. પગ ઠંડા પાણીમાં રાખવા અને ખુલ્લી હવામાં આરામથી સુવાડી દેવું. (૧) જયફળ કે હીંગતી પોટલી કરી ગળામાં બાધી દેવાથી મૃગીનું જોર નરમ પડે છે. (૨) રાઇનુચુર્ણ સુંઘવા આપવું તો બાળકને આ રોગનું જોર થતું નથી ઘટવા લાગે છે (૩) વજનુચુર્ણ પોટલીમાં રાખી સુંઘાડવું તેથી ત્વગિત ફાયદો થાય (૪) ડુંગળી (સફેદ)ના રસને સુંઘાડવું. (૫) શ્વેત કહોળાનોરસ તથા જોડીમધનુચુર્ણ સાથે મેળવી સવાર, સાંજ રોજ દેવું પંદર દીવસ આપવાથી મૃગી રોગ મટી જાય છે. (૬) અમરસુદરીવટીનું સેવન કરાવવું, તે સાથે સારસ્વતચુર્ણ પણ રોજ આપવાથી આ રોગ મટી જાય છે. (૭) અકલકરાનુંચુર્ણ મધમાં ચટાડવાથી બાળકને મૃગીરોગ મટે છે (૮) કાળાંમરી અગથીઆનાપાન ૧૬ રતી, ગૌમૂત્રમાં વાટી કપડામાં રાખી રસ કાઢી લેવો અને તેનું દીવસમાં ૫ થી ૬ વાર નસ્ય લેવાય તો સારો ફાયદો થાય છે. (૯) બાલ વજ તથા સુવર્ણમાક્ષીકલસ્મ સાથે મેળવી તેમાંથી એક બે રતી દવા રોજ વધારતા એક-બે માસા સુધી પ્રમાણ કરી સવાર સાંજ નિયમિત આપતાં-મધ સાથે-તો જીનો મૃગીરોગ મટે છે. (૧૦) ગાયનું ઘી શેર ૦૧૧ ગાયના છાણુનો રસ શેર ૦૧, ગાયનું દહી શેર ૧, ગાયનું દુધ શેર ૧ તપેલીમાં નાંખી ઘૃત પકાવી લેવું તેનું સેવન કરવાથી ફાયદો થાય છે. (૧૧) બ્રાહ્મીના રસમાં વજ તથા કુલીજન ઘસીને પાવાથી તથા બ્રાહ્મીનુંતેલ માથે ઘસવાથી મૃગીરોગ મટે છે. (૧૨) હીંગ, સીધવ એ પાંચ પાચ તોલા, ગાયનું ઘી તોલા ૪૦, ગૌમૂત્ર તોલા ૧૬૦ સાથે મેળવી ઘી સિદ્ધ કરી લેવું. દુધ સાથે એ ઘૃતનું સેવન ૩ રતીથી ૨૪ રતી સુધી પ્રમાણ વધારી લઇ જવું

તો ઉત્તમ કાયદો થાય. (૧૩) ખીલીઝાલ, સરસડાનીઝાલ, વજ, રાસ્ના, કાળીતુલસી, શતાવરી, નગોડનાંપાન, સુઆ એનો ક્વાથ કરી તે વડે બાળકને નવડાવવું. (૧૪) વજ તથા હીંગને વાટી શરીરે ખરડ-લેપ કરવો. (૧૫) નસોતરનુચૂર્ણ યોગ્ય માત્રામા મધ સાથે ચટાડવું.

મૂચ્છા-તડકા-ફેદનટીંગ

વિવેચન : એતના શક્તિપર અંકુશ રાખી તેનું કામ કરનાર નાડીઓમાં વાયુ આદિ દોષો વિકાર કરે છે ત્યારે માણસ સંજ્ઞાહિન બની જાય છે તે વખતે અંધકાર જેવું થઈ જાય છે અને સુખ દુઃખનું ભાન રહેતું નથી, બાળકોને પણ આ દરજ્જા થાય છે અને તે વખતે તેના હાથ પગમા ગોટલા ચડે છે, સકોચાય છે ને મુઠી વળી જાય છે અંગ અકડાઈ જાય છે અને બાળક બેભાન બની જાય છે.

ઉપાય : (૧) ગુલાબજળ કે કડુ પાણી મોઢાપર છાટવું અને મોઢાપર ખુલ્લી હવા આવે તેમ કરવું, પંખાવડે પવન નાંખવો, કપુર ચંદન અને શીતલ પદાર્થોનો માથાપર લેપ કરવો, માથે ખરડ રાખવો. (૨) કમળકાકડી, વાળો, નાગકેશર, બોરનીમીજ ચંદન સમભાગે લઈ ખારીક વાટી મધ અને દૂધ સાથે આપવાથી મૂચ્છા મટે છે. (૩) મકરધ્વજ તથા કસ્તુરી દૂધ ને મધ સાથે પાવી (૪) નારાયણતેલમા જળફળ પકાવી તે તેલની શરીરપર માલીશ કરવી. (૫) ચૂનો તથા નવસાર અથવા એમોનીઆ સુંઘાડવાથી જાગ્રતિ આવે છે (૬) શુંઠ તથા જળફળનુચૂર્ણ હાથે પગે માલીશ કરવું. (૭) કમળાચત હોય તો એરંડીઆ તેલનો જીલાબ આપવો તે હમેશા પેટ સાફ રાખવું (૮) પેટ પર એરંડતેલની માલીસ કરવી (૯) બ્રાહ્મી, સુવર્ણવરક કે લસમ આપવી. (૧૦) સારસ્વતચૂર્ણ આપવું. મગજને આરામ મળે એવી ખુલ્લી જગામાં રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો. તાંત્રાલીક દ્રાક્ષાસવ વગેરે આપી શકાય.

લુ લાગવી-સન સ્ટ્રોક

વિવેચન : ગરમીના દિવસોમા ઘણીવાર હવા એટલી ગરમ થતી જાય છે કે તે હવા માણસને મુદ્દત માફક આવતી નથી, આવી હવામાં બહાર ફરવાથી, મુસાફરીમા કે જગલમા રહેવાથી લુ લાગે છે તે તેથી માણસ ખેલાત થઈ જાય છે, તાવ, તરસ, દાહ, ખેચેની વગેરે હોય છે. આ માટે નીચેના ઉપાયો કરવા અને આરામ આપવો.

ઉપાય : (૧) લવંગ, જવંત્રી, ફુલાવેલટંકણ, શાહજીરં, જીરં, સમલાગે લઈ બારીક વાટી લેવું તેમાથી ૧ થી ૩ રતી સુધી હવા મધ કે ધાવણ સાથે આપવી, તેથી તરસ, દાહ અને લુ લાગવાથી થતી પીડા તુરત મટે છે. (૨) પાણી ગરમ કરી ઠંડું કર્યા બાદ આપતા જવું. (૩) કાચી ફરીને બાણી તેનું પાણી નીતારી તેમાં સાકર નાંખી પાવાથી લુ લાગેલા દરદીને અજખ ફાયદો થાય છે (૪) કચ્છઅત માટે એરંડીઆનો જીવાળ આપી દેવો.

ગળાના ચોરીઆ-ટોનસીલ્સ

વિવેચન : ગળાના ખાડામા જે બાજુએ ચોરીઆ છે તેનું કદ હમેશાં સરખું હોતું નથી. મોટી વય કરતા બાળકોને તે સાધારણ રીતે મોટા હોય છે. તેનાપર બહારના જીભોની, અજખ હવાની કે ચેપી રોગની અસર થાય ત્યારે તેમા સોજો આવે છે, મોટું આવવાથી કે શરીર નજીક હોવાથી પણ ચોરીઆ સુજી જાય છે આ ચેપી દરદ છે, ઘણીવારે તે બહુ હેરાન કરે છે તે બધા બાળકોને થઈ આવે છે. તાવ, પીડા, કચ્છઅત, મસ્તકશ્વળ વગેરે ઉપદ્રવો હોય છે.

ઉપાય : (૧) દરદીને આરામ આપવો, પવનથી બચાવવું કેમકે શરદી થવાથી વધારે પીડા થઈ ન્યુમોનીઆ થઈ આવે છે જીલાળ આપી દઈ પેટ સાફ કરવું. તાવ ઓછો કરવા ત્રીભુવનકિર્તીરસ,

ખડસલીઆનો ક્વાથ આપવો. (૨) ગળામાં ગલીસગાઇ સાથે કારખોલીકએસીડ થોડા પ્રમાણમાં મેળવી વારંવાર લગાડવું. (૩) ત્રીફળાના ક્વાથમાં ફટકડી નાખી કોગળા કરાવવા (૪) ગળા તરફ વરાળ લેવી અથવા ગળાપર ખસખસના ડોડાનો શેક કરવો. (૫) દૂધ, કાંજી રાખ વગેરે પૌષ્ટિક પદાર્થો દેવા, નળનાઇથી બચાવી લેવું. (૬) મંદુર, ત્રીફળા વગેરે પૌષ્ટિક દવાઓ આપવી. (૭) ત્રીફળા સાથે કુષ્ઠ મેળવી મધમાં સવાર, સાજ ચટાડવું. (૮) ગળાને શરદી ન લાગે તેનાથી સલાળવું, ગળાને સ્વચ્છ રાખવું તે એમ છતાં ન સુધરે તો ઓપરેશન માટે સલાહ લઇ જોવી. ખૂદાર લગાડવા માટે શોથ અને પીડાશામક દવા કુચલા અને કાળીજીરીનો લેપ કરવો.

ગાલપથોરીયા-મખસ

વિવેચન : આ પણ ચેપી દરદ છે તે બીલકુલ નાનાં બાળકને થતું નથી પણ મોટા છોકરાંએને થાય છે. શરૂઆતમાં તાવ, ખેચેતી, કોઈપણ વસ્તુ આવતા ગળામાં દુખાવો, ગળામાં ઉપરના ભાગે સોજો અને તે એક બાજુ અથવા બંને બાજુએ થાય છે.

ઉપાય : દરદીને આરામ આપવો, કંપજીઅત માટે જીલાય અશ્વચોળા કે વિરેચનવટી આપવો. (૧) તાવ હોય તો સુદરશનના ફાંટ સાથે ચંદ્રપ્રભા નં. ૩ જો આપવી. (૨) દોષધ્વલેપ પાણીમાં વાટીને લગાડવો અથવા અલસીની પોટીસ લગાડવી. (૩) પીડા બહુ હોય તો ધતુરાનાપાન બાશીને કે બેલાડોનાનો લેપ લગાડવો. (૪) ત્રીફળાના ક્વાથમાં ફટકડી કે ટકળુ મેળવી કોગળા કરાવવા અને તે દીવસમાં ચાર-છ વખત કરાવવા (૫) પીડા મટાડવા તથા ઉધ લાવવા કોઈ અશીળુવાળી દવા આપવી. સોજો ઉતરી જાય પછી બાળકને ફરવા દેવું અને બીજા બાળકોને તેનાથી દૂર રાખવો. દરદ ચેપી છે માટે દરદીનું બિછાનું જીવું ને સ્વચ્છ રાખવું.

કંઠ રો હી ભી-ડીક થે રી આ

વિવેચન : આ બહુ તીવ્ર તથા ચેપી દરદ છે. એમાં શરીરનાં ઘણા ભાગોની શ્લેષ્મકળાતો સોળે થઈ જાય છે. આ દરદ છ માસથી તે પાંચ કે છ વર્ષના બાળકને થતું જોવામા આવે છે એક બે દીવસ સામાન્ય દરદ છે એમ સમજી ચિકિત્સા કરવામાં બેદરકાર રહેવાથી રોગ એકાએક જોરપર આવી જાય અને તે ઘણે ભાગે અસાધ્ય બને છે. આ રોગ ચેપી છે તે ને ખાસ જાતુઓ વડે ફેલાય છે ખાંસી, નળગાઇ, પાડુ, કંઠમાળ, ગળાની કાંઈ ફરિયાદ વગેરે કારણોવાળા બાળકને તુરત હુમલો થાય છે, શરૂઆતમા બાળક ગળું દુખવાની ફરિયાદ કરે છે અને પછી તેનાથી બોલી શકાતું નથી કંઈ ગળી શકાતું નથી, ગળું લાલ થઈ જાય છે, તાવ હોય છે. ગળામાં સોળે હોય છે, કાકડો વધી જાય છે, બાળક બેચેન બની પડી રહે છે પણ જો રોગનું સામાન્ય રૂપ હોય તો સુધરે છે પરંતુ આથી વધુ ઉપદ્રવો, પીડા તથા સખ્ત હુમલો હોય તો રોગ અસાધ્ય થઈ પડે છે. નાક, મોઢામાંથી ખરાબ વાસ આવવા લાગે છે, પડ તથા માસના સડેલા કટકા નીકળવા લાગે છે આ હાલતમા દરદી હોય ત્યારે ભયકારક ગણાય છે.

ઉપાય : આ દરદ માટે અનુભવ લેવાની ઠીક તક અમને મળેલ નથી, ડૉક્ટરો આ દરદીને હોસ્પિટાલમા લઈ જઈ જુદો રાખે છે અને તેની ખાસ રસીના ઇન્જેક્શન આપે છે તેમજ ખોરાક પાણી વગેરે નળી વડે ગળામા છીદ્ર કરીને ઉતારે છે વહેલી સારવાર થાય અને રોગ બહુ તીવ્ર રૂપમા ન હોય તો કેસ સારો થઈ આવે છે.

માટી ખાવી-મૃતિકાભક્ષણ

વિવેચન : કેટલાક બાળકો નાની વયમા માટી ખાય છે અને તેથી તેનું પેટ મોટું થાય છે, અગ્નિમંદ થઈ જાય છે શરીર

શીકું તથા સુકાયલું રહે છે તે નાખ્યાદ તથા સ્વભાવ ગીડીઓ બને છે માટી ખાવાથી. પાંડુ અને ઉદરરોગ થાય છે.

ઉપાય : (૧) માટી ખાવાથી બાળકને રોકવું અને તેની પૂર્ણ સંભાળ રાખવી તથા માટીને બદલે તેને લાકડાના કાચસાનો ભૂકા ખાવા દેવો. (૨) પાકેલું ફળ તથા મધ સાથે મેળવી ખાવું આપવું (૩) કશર, નસોનર, પીપર, જેડીમધનો ક્વાથ કરી ગાળી તેમા માટી મેળવી તેની ટીકડી કરી મુકવી રાખવી ને તે માટીની માફક ખાવા દેવી તો પેટનો કચરો જીલ્લાય વાટે નીકળી જશે (૪) કાળામરી, ગધેડાનીલીદ, દાડહળદર, મોથ, કાળીપાટ, પીપર, વાવડીંગ, વીંછુડાનોકળ (એક પ્રકારની વનસ્પતિ જે તે તેમાં વીંછીનાકાંટા જેવા ફળ થાય છે), બીલીછાલ, ભારગી, શુક, લગદર સમભાગે લઈ પાણીમાં ક્વાથ કરી તેમાં ઘૃત નાખી પકાવી સિદ્ધ કરી તે ખાવા આપવાથી મૃતિકા લક્ષણથી થતી હાની મટે છે (૫) ત્રીફળાચૂર્ણ સાથે મંદુરભસ્મ આપવાથી કાયદો થાય છે. (૬) ગૌમૂત્ર પાવાથી કાયદો થાય છે. (૭) કુમાર્યાસવમાં ચવક્ષાર તથા નવસાર મેળવીને આપવો માટી ખાવાથી રોકવું અને પેટ સાફ થાય તથા અગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય તેવા ઉપાયો કરવા.

પારિગર્ભિકરોગ-પાર્શ્વલો

વિવેચન : ગર્ભવતી માતાનું દૂધ (ધાવણ) પીવાથી આ દરદ કેટલાક બાળકોને લાગુ પડે છે, જે કે ઘણા બાળકો માતાના પેટમાં ગર્ભ હોય ત્યારે ધાવે છે છતાં તેમને કાંઈ દરદ થતું નથી એનું કારણ તેમની આરોગ્યતા સારી હોય એટલે ખરાબ અસર થતી નથી પણ દુર્બળ બાળક પર તે દૂષિત ધાવણની ખરાબર નહારી અસર થવા પામે છે, ને તે રોગમાં ખોસી, મદાગ્નિ, ઝાડા, ઉલટી, તંદ્રા, શોષ, પેટ મોટું થવું, શરીર સુકાઈ જવું “હાથ પગ દોરડી, પેટ ગાગરડી”

એ કહેવતનો દેખાવ થાય છે અને જો વેળાસર ધાવણ અંધ કરી દવા કરવામાં ન આવે તો રોગ અસાધ્ય બને છે.

ઉપાય : (૧) ધાવણ અંધ કરાવી દેવું અને જો ધાવણ ન મુકે તો સ્તનપર ઝેળીઆનો લેપ કરી પછી સુકાઈ જાય ત્યારબાદ સ્તન આપવું. જો તેને કડવું લાગશે તો તે મુકી દેશે આ ઉપાય પણ ધાવણ મુકાવવા માટે ઠીક છે. (૨) અજમો, ગરમાળાનોગોળ, જીનો ગોળ, ગુલાબકુસુમ, કુસુમલટકાણુ, હીમજ, વજ, દ્રાક્ષ, જીરું, વાવડીંગ, મીંદીઆવળનાંપાન, વરેઆરીનુમૂળ હરડેછાલ એ સર્વ બળે તોલા લઈ ક્વાથ જેવો બ્રૂકા કરી રાખવો છ માસનું બાળક હોય તો ૧૨ રતી, બાર માસનું બાળક હોય તો ૦૮ તોલો, બે વર્ષથી મોટું હોય તો ૦૧૧ તોલો બ્રૂકા લઈ તેમાં પાણી તોલા ૨૧ નાખી ઉકાળી તોલો ૧ રહે ત્યારે ઉતારી ગાળીને તેમાં બે રતી સંચરલવણ નાંખી સવાર, સાંજ એ પ્રમાણે બે વખત આપવું. આ ક્વાથ આપવાથી એ રોગ મટી જાય છે પછી પૌષ્ટિક ઉપાયો જરૂર હોય તેવા આપવા આ ક્વાથ દીપન-પાચન તરીકે સર્વોત્તમ તથા હમશાં આપવા લાયક છે.

બાલશોષ-સુકતાન-રીકેટ્સ

વિવેચન : બાળકોનો આ સામાન્ય રોગ છે અને તે આજકાલ મોટા પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે ખાસ કરી પ્રકાશની ખામી, અસ્વચ્છ તેમજ ભીની જગામાં નિવાસ, પોષક તત્વોનો અભાવ, ‘પ્રોટીન’ તથા ચરબી (Fat) વાળા તત્વો ખોરાકમાં ઓછા હોય, શહેરી જીવન, બજાર પેટનું કુટનો ખોરાક, અંધારણની ખામી વારસામાંથી મળેલ હોય તે તથા નબળાઈ, અજીર્ણ, પાકુ, ક્ષય, શરદી વગેરે કારણો પણ ઘણીવાર દેખાય છે ખાસ કરી સ્વ વૈદ્યરાજ તિલકચંદ તારાચંદના મત મુજબ મૈથુન કાર્યા પછી યા તેજ વેળાએ બાળકને સ્પર્શ કરવો કે ધાવણ આપવું એથી પણ આ દરદ થાય છે. બાળક

જીર્ણ શરીરવાળું, ચીડીઆ સ્વભાવનું, શ્યામવર્ણનું, ખેચેની, તાવ, ઝાડા, ઉલટી, અજીર્ણ, ખાંસી, સસણી, બરલ, યકૃતવૃદ્ધિ, નયળાઇ વગેરે લક્ષણો આ દરદમાં સાથે જોવામાં આવે છે.

ઉપાય : (૧) લાક્ષાદિતેલ, નારાયણતેલ સાથે મેળવી દરરોજ આખા શરીરે માલીસ કરવું (૨) તડકામાં દરરોજ સવારનાં એકાદ કલાક ખેસાડવું કે સુવાડવું. (૩) તાજું દૂધ તેમાં વાવડીંગ નાંખી થોડું કે પચે તેટલું પાણી નાંખી તૈયાર કરીને આપવું અને બને તો જંગલમાં ચરી આવનાર બકરીનું દૂધ આપવું. (૪) માલતીચૂર્ણ આપવું (૫) કુમારકલ્યાણચૂર્ણ આપવો (૬) કાલમેધનું પ્રવાસી સત્વ આપવું (૭) ગૌદંતીની બનાવટો આપવી. (૭) (૮) સાચા મોતીનો ખાખો, વંસલોચન કાચબાની પીઠ એલચીનાં બીજ એ દરેક સમભાગે લઈ ગુલાબના અર્કમાં બે દીવસ વાટી મગ જેવડી ગોળી કરી મુકવી લેવી અકેક ગોળી ચાર ચાર કલાકે પાણી સાથે દેવી સારો ફાયદો કરે છે. (૯) કાચબાની પીઠ તોલો ૦૧, કેશર અપ્રીણ એ અકેક માસો તલના તેલમાં નાખી ચૂલાપર મુકી પકાવી લેવું પછી તે તેલની શરીરપર માલીશ કરવી (૧૦) સાચાં મોતી રતી ૪, જહરમોહરો અસલી તોલો ૦૧ પથરવેલ તોલો ૦૧, ઝેરી નાળીએર તો. ૦૧, પીળી હરડે કાચુલી તો ૦૧, પબડી (કમળકાકડી) તો મગજ તો. ૦૧, વસલોચન તો. ૦૧, એલચીબીજ તો. ૦૧, જરદર તો. ૦૧ બધાને ગુલાબજળમાં વાટી મગ જેવડી ગોળી કરવી, સવાર, સાંજ અકેક ગોળી ધાવણ કે ગુલાબજળ સાથે દેવી. (૧૧) ભોરીગણીના કુલ્લમાથી પીળી કેશર હોય તે લેવી તો ૦૧, આસગંધ તો. ૦૧, જાયફળ તો. ૦૧, કેશર તો ૦૧, લવંગ તો. ૦૧, પીપર મોટી તો. ૦૧, આકડાના મૂળની છાલ તો. ૦૧, એરંડમૂળ તો. ૧, આદુ તો. ૪, સરગવાની છાલ તો ૦૧, સીધાલુણ તો. ૧, સંચર તો ૧, કાળુ લવણ તો. ૧ બધાને ખારીક વાટી આદુનારસમાં

ધુંટી ગોળો કરી ઉપર નાગરવેલનાંપાન વીંટી પછી કપડમાટી કરી અગ્નિમાં તે ગોળો પકાવી લાલ થાય ત્યારે કાઢી લઈ વાટી તેની મગ જેવડી ગોળા કરી મુકવી રાખવી અને બાલશોષ રોગમાં આપવી તો ઉત્તમ ફાયદો કરે છે. આ રોગમાં તાળવામાં ખાડો પડે છે માટે તેના ઉપાયો પણ કરવા. મહામરિચ્યાદિતેલ શરીરે માલીસ કરવાથી અજળ ફાયદો થાય છે.

ફટકીઆ ગુમડાં-ઝોછા

વિવેચન : ઘણીવાર બાળકના શરીરપર એકાદ ફેડકી થઈ પાકે કે કુટે ને તેની રસી બાળકના અંગપર ગમે ત્યાં લાગે ત્યાં નવા ગુમડાં થવા લાગે છે, એ ગુમડાંને ફેટલા ઝોછા કહે છે ફેટલાક ફટકીઆ કહે છે ને તે દાણા દેખાવમાં ચમકતા, પાણીથી ભરેલા ને ફેલાવ કરનારા હોય છે આવા એપી રોગનો તુરત ઉપાય કરવો કેમકે નહિં તો આખા શરીરમાં થઈ આવવાથી ખૂબ હેરાન થવું પડે છે

ઉપાય : (૧) સવાર, સાજ અથવા અનુકુળતા પ્રમાણે લીંબડાના ગરમ પાણીવડે બાળકને નવરાવી શરીર સ્વચ્છ કરી લેવું. (૨) ઝીંકઝોંકસાઇડનો પાઉડર લગાડવો (૩) પરિશિષ્ટમા બતાવેલ ઉમેરો લગાડવો (૪) ગુલાબજળમા દશાગ્નેપ વાટીને લગાડવો (૫) સોનાગેરૂં પાણીમા વાટીને લગાડવું (૬) ઝીંક તથા ગેધકનો મલમ લગાડવો (૭) લાલચદન ઘસીને ચોપડી દેવું (૮) પંચગુણ તેલ લગાડવું. (૯) ખાવા માટે સારિવાસવ અથવા રક્તશોધક દવા આપવી અને પેટ સાફ રખાવવું તો તુરત મટી જશે.

મખારખી-મમરખી-સુધંટી

વિવેચન : ઘણા બાળકોને બાલશોષ જેવોજ આ એક રોગ થાય છે તેની પરિક્ષા એવી છે કે તેને માખીઓ પકડી મારીને ખાવા

દેવાઈ તે ખાઈ જાય છે—પોતાનાં હાથે ઘણીવાર ઉડતી માંખો પકડી ખાય છે તે ઉલટી થતી નથી (નજરે જોએલ વાત છે) આવી રીતે ખીજા કાઈને માખી આપવાથી ઉલટી થાય છે પણ આ દરદમાં તેમ થતું નથી, તાળવામાં ખાડો હોય છે. તે પર ખીજી પણ પરિક્ષા છે તે આ પ્રમાણે છે, તાળવાપર ગોળ આશરે ખે આનીભાર રાખી તેનાપર ઘડુંના લોટની થેપલી રાખી પાટો બાંધી દેવો. ચાર કલાક બાદ ખોલી જોતાં ત્યાં ગોળ નહિ જણાય! જો ગોળ હોય તો આ રોગ નથી. ખીજી પરિક્ષા એમ છે કે કુકડીના ઈંડાનોરસ એક પહોળી છાછરી વાટકીમાં નાંખી તેના પર બાળકને ખેસાડવું, જો બાળકને આ રોગ હશે તો તે પાણી બાળકની ગુદા વાટે ઉપર ખેંચાઈ જશે અન્યથા એમજ રહેશે. આ પરિક્ષા નહિ પણ દવા છે. આ પ્રમાણે રોગ હોય ત્યાંસુધી કરવાથી આરામ થઈ જાય છે. દરરોજ એકવાર એક થી ખે ઈંડાનો રસ આ પ્રમાણે ઉપયોગમાં લેવો ઠીક છે.

વિચાર: આ રોગને ઘણાં વૈદ્યો તાલુકંટકરોગ કહીને ઝાળખે છે. કચ્છમાં સામાન્ય માણસો આ રોગને કંધી કહે છે તે તેના ઉપાય તરીકે ભેંસનુછાણ લાવી બાળકના વજનને તેને તોળી તેનું પુતળ બનાવી ભીતપર ચોડે છે. હિંદુસ્થાની વૈદ્યો આ રોગને તાલુકંટક અથવા સુઘટી-સુખવા, મીઠવા-મમરખી વગેરે નામથી ઝાળખે છે.

વૈદ્યરાજ તિલકચંદલાઈ મયારખીનું વર્ણન લખે છે તે આથી જુદું છે એટલે આમા નિદાન તથા નામોનો મતભેદ છે પણ અમારા અનુભવે આ રોગને બાલશોષ કે સુક્તાન સાથેજ ગણવો જોઈએ. તાલુકંટક જેવું સામાન્ય દરદ આ નથી પણ તેના લક્ષણો આ સાથે હોય છે. માખી ખાવાની પરિક્ષા નજરે જોયલી છે અને તે બરાબર છે, ગમે તે હોય ઉપર બતાવેલ પરિક્ષા તથા ઉપાય કરી જોવા જોવા છે તથા નીચેના ઉપાયો પણ કરવા સાથે બાલશોષમાં બતાવેલ ઉપાયો પણ આ દરદનું નિદાન મળે તો કરવા જોઈએ.

ઉપાય : (૧) મહામરિચ્યાદિતેલની શરીરે માલીસ કરવી એ અજ્ઞાન અને ચમત્કારિક ઉપાય છે. (૨) પીપર, સંચર, હરડે એનું ચૂર્ણ દહીંના પાણી સાથે ૨૧ દિવસ સવાર, સાંજ આપવું (૩) કુષ્ઠ, વજ, હરડેનુચૂર્ણ મધ સાથે ચટાડવું કે સ્તન પર લેપ કરી સુકાય પછી ધાવણ આપવું અથવા ક્વાથ કરીને આપવો. (૪) નવસાર, કુતરાનુહાડકું, એલચીખીજ સમલાગે લઘુ બારીક વાટી ચૂર્ણ કરી લેવું, પછી મધમા મેળવી અડદ જેવડી ગોળી કરી લેવી, સવાર, સાંજ ૨૧ દિવસ દેવી. (૫) જહરમોહરાખ તાઇલસ્મ કુંવારનારસમાં બનાવેલ હોય તે સવાર, સાંજ ઘીમા ૨૧ દિવસ ચટાડવી તથા લાક્ષાદિતેલમાં તે મેળવી શરીરે લગાડવી. (૬) ગધેડીનુદ્ધવ રોજ ૫ થી ૧૦ તોલા આપવું. (૭) જવખાર તથા મધ મેળવી તાળવાપર લગાડવું (૮) પીપર, સીધવ શુઠ, ભેંસનાછાણમાં મેળવી તેની થેપલી તાળવામાં રાખવી. (૯) નારાયણતેલ શરીરે લગાડવું.

બા લ ગ્ર હ રો ગ

વિવેચન : જ્યારે બાળક વિના કારણે લયમિત બની રડવા લાગે, દુઃખી સ્વરથી ચીસ પાડે, આકાશ તરફ તાકી તાકીને જોયા કરે, એકદમ ભવાં ચડાવી આપે, બગાસાઓ આવવા લાગે, માતાને નખ તથા દાંત વડે ઇજા કર્યા કરે, અસ્વચ્છ દેખાય, દુર્બળ બની જાય, ગળામાં કફ જોવાય કરે, રાત્રે સુએ નહિ, કપે, ડરે અને ધાવણ મુકી આપે તથા તેના શરીરપર પીળા, લાલ, કાળા રંગના ધાગ્યા થઇ જાય ત્યારે સમજવું કે તેને બાલગ્રહરોગ લાગુ પડેલ છે. એમ સમજી લેવું એ બાલગ્રહ નવ કે બાર કહેલા છે.

વિચાર : બાલગ્રહરોગનું વર્ણન ગ્રાચિન પુસ્તકોમાં નજરે પડે છે, એને વાચતાં તેનો ખરો અર્થ સમજી શકાતો નથી, આજકાલ

વિદ્વાન વૈદ્ય-ડૉક્ટરો તેના વિષે વિચાર કરી રહ્યા છે તે તેમનું માનવું છે કે એ પણ એક રોગ છે અને તે ખીજા પ્રચલિત રોગથી જરા જુદા, વધારે સખ્ત અને લયકારક છે ખરા. એ સિવાય વહેમ જેવું કંઈ નથી માટે અહિં લખેલ જુના નવા વિચારોનો સારાંશ સમજી તેને રોગ સમજી ખતાવેલા ઉપાયો કરવા.

ઉપાય : (૧) ઉંટ, ગધેડું, ગાય, ઘોડો. બકરી, ભેડ, ભેંસ, અને હાથી એ આકેના મૂત્રમા તેલ નાંખી સિદ્ધ કરી લેવું એ તેલનો શરીરે માલીસ કરવાસા ઉપયોગ કરવો (૨) લીંબડો, વાયવરણા, ગરણી, બ્રાહ્મી, કાળીપાટ એનો ક્વાથ કરી તે વડે સ્નાન કરાવવું. (૩) ઘોડાનાંનખ, લીંમડાનાંપાન, વજ, ભોજપત્ર, મૂળાં સરસવ સમભાગે લઈ વાટી તેમાં થોડું ઘી મેળવી તેનો ધૂપ કરવો. (૪) કુષ્ઠ, ગુગળ, લીંમડાનાંપાન, વજ, ઉન, હાથીનાંનખ, તેમાં જરા ઘી-મધ નાંખી તેનો ધૂપ કરવો એ સિવાય ખીજા ઉપાય પરિશિષ્ટમા આપેલ છે. વધુ વર્ણન 'ભાવપ્રકાશ'માં જોઈ લેવું.

શીતળા-શીળી-સ્મૌલપોક્સ

વિવેચન : પ્રથમ તાવ આવે છે, પછી આખા શરીર પર રતાશ જેવું થઈ જઈ દાણા નીકળવા માડે છે. એ દાણા સાત કે નવ દીવસમાં ભરાઈ જાય છે આ રોગ બહુ પ્રસિદ્ધ છે અને તેનો ઉપદ્રવ કારતકથી તે વૈશાખ માસ સુધી જોવામાં આવે છે. ખંગાળમા આ રોગને વસંતરોગ કહે છે આ રોગ અત્યંત ચેપી છે અને તે એક દ્વારા ખીજાને એમ આખા ગામમાં તે દેશમાં ફેલાઈ જાય છે. આયુર્વેદમાં આને વિસ્ફેટકના એક પ્રકાર તરીકે લોહીવિકારથી થનાર દરદ તરીકે વર્ણવેલ છે. આ ખીમારીમાં ઉપદ્રવ વધારે હોય તેમજ દાણા બહુ પ્રમાણમા અને બધી જગાએ નીકળેલ હોય તો તે અસાધ્ય માનવામા આવે છે.

ઉપાય : (૧) તાવ આવ્યા પછી શીળી નીકળશે એમ જાણાય કે તુરત દરદીને જીદા ઓરડામાં પૂર્ણ સ્વચ્છતા સાથે આરામમાં રહેવા દેવું. ઓરડાની ખારી ખારણાપર લીલા રંગના પડદા અને લીંબડાનાપાન બાધી દેવા, પાન રોજ નવા બાંધવા ને જીનાને ત્યાજ બાળી નાખવા, મકાનને રોજ શીનાઇલવાળા પાણીથી ઘોષ લેવું કપડાં દરરોજ બદલાવી ગરમ પાણી વડે ઘોષ નાખવા અને દરદીનું મળ, મૂત્ર, થુંક એક વાસણમાં જીદું રાખી તેમાં શીનાઇલ નાખી આપવું, આ દરદી પાસે ઘણા માણસો આવ જાવ ન કરે તેમ કરવું. શાંતિ અને સ્વચ્છતાના મુખ્ય ઉપાયો કરવા-
જોઇએ. (૨) રોગ લાગુ પડ્યા પછી જીલાળ આપી પેટ સાફ રાખવું, તે માટે ગમે તેવો સાદો જીલાળ આપવો, (૩) તાવ હોય તે માટે અભ્યાદિકવાથ, પર્પટકવાથ કે સુદર્શનફાટ આપવો. (૪) દ્રાક્ષ અને ઘાણાનો હીમ સામાન્ય પાણી માફક આપતા રહેવું. (૫) ખોરાકમાં દૂધ, કાંજી, ચહા એવા નરમ કે પ્રવાહી પદાર્થો આપવા. (૬) પાણી ગરમ કરી ઠંડુ કર્યા બાદ આપતા રહેવું (૭) તાવ ઘટ્યા પછી અને દાણા નરમ પડ્યા પછી આખા શરીરે જાણાનીરાખ પાઉડરની માફક ઝીણાં કપડાની પોટલીમાં રાખવી તે જાંટયા કરવી. (૮) લીંગડા ઉતરવા મહે તે વખતે આખા શરીરમાં ચળ આવે તેમ ન કરવા દેતા ત્યા લીંબોળીનુતેલ ખૂબ લગાડ્યા કરવું. જેવટે નાવાનું શરૂ થાય ત્યાર બાદ બરાબર સંભાળીને સ્નાન કરાવવું અને આખા શરીરે ચદનાદિતેલની નરમ હાથે માલીસ કરાવી લેવી, પછી પૌષ્ટિક તથા રક્તશોધક દવાઓ આપવી.

સાવચેતી : શીતળાનોરોગ ચાલતો હોય ત્યારે જેને શીળી નીકળી નથી તેને ન નીકળે માટે પ્રથમ શીળી કઢાવી લેવી (રસી મુકાવવી) એ પણ થોડે અંશે અટકાવ રૂપ અથવા જોછા નીકળે

તેમાં મદદ કરે છે, મોસમ ચાલુ થાય ત્યારે એક સારો જીવાળ લઈ લેવો, રક્ષા પાણીમાં ઘસીને થોડાક દીવસ નિયમિત પાવું, મોતીનો ખાખો (ખારીકદાણા) ગુલાબમાં વાટી પાછ દેવા, હરડેના ઠળીઆની માળા બનાવી બાળકને ડાખી તથા બાલીકાને જમણી બાજુના હાથ પર બાંધી દેવી તથા એનું ચૂર્ણ આખા શરીરે મસળી આપવું. આ પ્રમાણે દરરોજ કરવું, સુખડ ઘસીને સાકર મેળવી દરરોજ પાછ દેવી તથા સુખડનો લેપ શરીરે કરવો. શીતળાના દાણા ઠીક નીકળે તે માટે ગોળ અને ચણા ખાવા આપવા જેથી દાણા સહેલાઈથી બહાર આવી જાય છે. શીતળા આવી ગયા બાદ શરીરની ગરમી ઓછી કરવા માટે તાદળજનીલાણ, લીંબડાનાપાન, ધાણા, વરેઆરી, એલચી, લીંબોળીનુમગજ આ ચીજો રાત્રે પલાળી રાખી સવારે તેનું હીમ પાવું જેથી ગરમી મટી શરીર સ્વચ્છ બને છે.

એ સિવાય શીતળા નીકળ્યા હોય તે વખતે મોઢાની અને આંખની સંભાળ અને સ્વચ્છતા રાખવી અને રોજ બે ચારવાર ત્રીફળાના પાણીથી તેને બરાબર ધોઈ લેવું

અ છ.બ ડા-ચી ક ન પો કસ

વિવેચન : આ પણ એક ખાસ જાતનો ચેપી તાવ છે દેશના લોકો આને પણ એક પ્રકારની માતા માની તેના જેવાજ બધા ઉપચારો કરે છે. શરૂઆતમાં તાવ આવે છે તે શરીરપર ખારીક દાણા છુટા છુટા થોડાક દેખાય છે, તે નીકળે છે ને મટતા જાય છે, આશરે ૫ થી ૭ દીવસમાં તે મટી જાય છે. શરૂઆતમાં દાણા નાના હોઈ પછી ઝીણી ફેડકીઓ થઈ જાય છે, જુની માન્યતાના લોકો આમાં દવા કરતા નથી, જો કે આ દરદ એટલું સખ્ત પણ નથી છતાં ઉપાય કરવામાં સકોચ ન કરવો. આ દરદ નાના બાળકોનેજ થાય છે.

ઉપાય : (૧) સ્વચ્છતા તથા આરામ માટે શીતળાના રોગમાં
 યતાવેશ દરેક આગતપર ધ્યાન રાખી તે પ્રમાણે પ્રત્યંધ કરવો.
 (૨) તાવ માટે પ્રથમ જીલાય આપી પેટ સાફ કરી લેવું. જીલાય
 આપવાથી દરદનું જોર ઘટી જાય છે. પછી તાવ હોય તેના પ્રમાણમા
 ચંદ્રપ્રભા નં. ૩ તથા સુદરસનનોફાંટ આપવો. (૩) અભયાદિકવાથ
 તથા ત્રિભુવનકિર્તીરસ આપવો. (૪) શીતળામા યતાવેશ ઉપાયે
 પણ કરી શકાય છે. (૫) મટયા પછી નળજાઇ માટે પૌષ્ટિક અને
 લોહવાળી યનાવટો આપવી. શશમની નં. ૧ કે ૩ ઉત્તમ છે. (૬)
 અવનપ્રાશ કે બાલજીવન આપવું. (૭) ખોરાક પાતળો કાંજ જેવો
 કે દૂધ આપવું. આરામ ખુદી હવા અને સ્વચ્છતા માટે ધ્યાન
 રાખવું ચંદ્રનાદિતેલ લગાડવું

ઓ. રી-મ ઝ દસૂ

વિવેચન : બાળકને શીતળા કરતા આ ઓરીનું દરદ વધારે
 ભયકારક ગણાય છે અને ઘણીવાર તીવ્ર રૂપ હોય તો કેસ અસાધ્ય
 પણ થઇ જાય છે. ઓરી પણ શીતળાની માફક ચોખી દરદ છે અને
 તેથી તે સંક્રામક વ્યાધિમાં ગણાય છે ઘણે ભાગે તે નાના બાળકોનેજ
 થાય છે. શરૂઆતમાં શરદી સાથે તાવ આવે છે, શરદી એ આ રોગમા
 મુખ્ય ઉપદ્રવ હોય છે ઘણીવાર તો ઓરીમા સાથે ન્યુમેનીઆ
 થઇ આવે છે ને તે વધારે ભયકારક ગણાય છે. છીંક આવવી, ખાસી,
 તાવ સ્વરભંગ, નળજાઇ, ખેચેની સાથે આ દરદ શરૂ થઇ ચોથે
 દહાડે દાણા દેખાય છે. મોઢું, આંખો લાલ થઇ જાય છે, આ રોગના
 દાણા મસુરિકા જેવા હોય છે અને આયુર્વેદમાં તેને મસુરિકા નામથી
 ઓળખેલ છે. આ રોગ વધુ સખ્ત ગણાય છે ને તે નાના મોટા
 બાળકોને એની મોસમ ચાલતી હોય ત્યારેજ થાય છે.

ઉપાય : (૧) શીતળાના રોગમાં બતાવ્યા પ્રમાણે દરદીને જીદો રાખી સ્વચ્છતા માટે પૂર્ણ સંભાળ રાખવી અને પૂર્ણ આરામ આપવાની સાથે શરદીથી બચવા બરાબર કાળજી રાખવી. (૨) શરીરને-આંખને ઓરીક લોશનથી રોજ સાફ કરી આપવું. હવા આવવા દેવી અને વધુ પ્રકાશ ન આવવા દેવો. (૩) દૂધ, કાંજી, ગરમ કરી ઠારેલું પાણી વગેરે આપવું. જવનુ પાણી પણ આપી શકાય છે. (૪) મોઢું બે ત્રણવાર રોજ બરાબર કાળજીથી સાફ કરી આપવું. (૫) શરૂઆતમાં જીઆલ આપી પેટ સાફ કરી આપવું. (૬) તાવ માટે ચંદ્રપ્રભા નં. ૩ તથા પર્પટ કે અભયાદિકવાથ આપવો. (૭) ખાસી માટે સીતોપલાદિ, પ્રવાલ, શૃંગભસ્મ, માક્ષીક રસાયન વગેરે દવાઓ આપવી. (૮) ન્યુમોનીઆ હોય તો છાતીપર લેપ કે ખરડ અથવા ડાનો લેપ લગાડવો જરૂરી છે. તાવ વધુ હોય તો ખરડની થેલી માથા પર રાખવી. (૯) વાસામૂળ, આબળા, ખેરછાલ, ગળો, લીંબડો, પરવળ, હરડે, બહેડા એનો કવાથ સાકર નાખીને આપવાથી દાહ, તાવ ખુબલી મટે છે. (૧૦) રોગ મટી ગયા પછી ગરમીના જીલાય થવા માટે છે ત્યારે ખસખસના ડોડવા, વરેઆરીનો કવાથ આપવો બીલકળનો મુરખ્ખો આપવો. (૧૧) શીતળામાં બતાવેલ ઉપચારો રોગની હાલતમાં અંદર તથા બહાર માટે આપી શકાય છે (૧૨) રોગ મટ્યા પછી નબળાઇ મટાડવા શશમની, મહુરવટી, ચંદ્રપ્રભા નં ૧ ચ્યવનપ્રાશ બાલજીવન વગેરે આપવાથી તદુરસ્તી સુધરે છે શરીરે ગરમ કપડા પહેરાવવા, શરદીથી બચાવવું દસ્ત સાફ રાખવાનું ધ્યાનમાં રાખવું પણ જીલાય વધુ થતા હોય તો ઉપાય ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે કરવો દરિયા કાઠાની હવાનો લાભ મળે તેમ કરવું આ ત્રણે એપી દરદ (શીળી-ઓરી-અછબડા) થાય તે બાળકને એક માસ પછી સ્કુલમાં મુકવો જોઈએ.

॥ ओ३म् ॥

बालचिकित्सा

भाग ३ जो (परिशिष्ट)

आणकेनी चिकित्सा भाटे वपराती

मुज्य दवाओ

✓ अकसीरगोणी : भरी तो. १, शुङ तो १ अजभो तो १, काणुंलवल तो. २, कुंकोरौदनापान तो. १ विधी : सर्व चीन्नेने आरीक वाटी कपडछाणु करी पछी कुंकोरौदनापाननारसमा धुटी यणुा न्नेवडी गोणी अनावी सुकवी आटली लरी लेवी प्रभाणु : १ गोणी सवार, साज. अनुपान : अजभानोअर्क उपयोग : आलशेष, पेट मोटु थपु. हाथ पग सुकाछ, नवा, अइची लश्मकरोग अने शेषने मटाडनार दवा छे

✓ अकसीरलेप : रेवचीनोसीरो तो १, ओणीओ तो. १, धंध्यव तो. १, मूणानापान तो १, अकरीनीलीडी तो १ डीकामाणी तो १, काणीञ्जरी तो. १, आजरानोसोट तो १, नेपाणानाणीज

નંગ ૨. વિધી : આ ચીજો લઈ તેને બારીક વાટી રાખવી, જરૂર જણાય ત્યારે થોડી દવા ગરમ પાણીમાં મેળવી મલમ જેવું કરી નાભીની આસપાસ પેટ ઉપર લગાડવું. ગુણ : આક્રોશ, પેટની ચૂંક, વાયુ વગેરે કારણથી બાળક રડતું હોય તો તુરત કાયદો બતાવે છે, અતેકવારનો અનુભવી ઉપાય છે.

અજમોદાદિવટી : અજમો માસો ૧૧૧, અશીશુ માસો ૧૧૧, કપુર માસો ૧૧૧, કાકડાશીંગ માસા ૩ લવંગ માસા ૩, જવત્રી માસા ૩, જયફળ માસા ૩, ખારેક નંગ ૭ વિધી : આ પ્રમાણે દવાઓ લઈ ચૂર્ણ કરી લેવું અને ખાગેકની બે ચીરીઓ કરી તેમાંથી ઠળીયા કાઢી નાખી એ ચૂર્ણ ખારેકમાં ભરી, તેના પર દોરો બાંધી દેવો ત્યારબાદ દરેક ખારેક પર ઘાડુંના લોટનો લેપ કરી સુકવી ધીમા તાપમાં સેકી લેવું પછી આટો ઉખેડી નાખી દવાને ખરલમાં નાગરવેલનાપાનનારસ સાથે ઘૂટી મગ જેવડી ગોળીઓ બનાવી લેવી. **પ્રમાણ :** ૦૧ થી ૧ ગોળી. સવાર, સાંજ. **અનુપાન :** ધાવણ મધ, કે પાણી સાથે **ઉપયોગ :** ઝાડા ખાસી મરડો, આમ, કફ શરદી, પથારીમાં પેશાબ કરી આપવો વગેરે મટાડે છે. સ્થંભક ગુણ મુખ્ય છે.

✓ **અતિસારમુદા :** ઇંદ્રયવ, ખીલીફળ, ધાવડીનાંકુલ, તજ, તમાલપત્ર, એલચી, જયફળ, જવત્રી લવંગ, મોથ, કેસર, સમભાગે લેવું. વિધી : સર્વનું ચૂર્ણ બનાવી લેવું **પ્રમાણ :** ૩ રતી. **અનુપાન :** પાણી સાથે સમય : સવાર, સાંજ. **ઉપયોગ :** દરેક જાતના અતિસાર મટાડે છે.

અરવિંદાસવ : કમળપુષ્પ વાળો, ગંભારી, નીલોદ્ધર, મજ્જક, એલચી, ખરેટી, છૂડીલો, નેત્રવળો, નસોતર, અનંતમૂળ, પટોલપત્ર, ખડસલીયો, અર્જુનછાલ, જેડીમધ, મહુડાકુલ, કચુરો આ દરેક ચીજ બબ્બે તોલા લઈ જાડી કુટી લેવી. વિધી : એ કુટેલી ચીજોને લઈ

પછી પાણી તો ૮૦૦, દ્રાક્ષ તો. ૮૦, દેશીખાડ તો. ૨૦૦, મધ તો. ૧૦૦, ધાવડીનાંકુલ તો. ૪૦ સાથે મેળવી, ગરણીમાં ભરી બંધ કરી એ માસ પછી ગાળી ઉપયોગમાં લેવું **પ્રમાણ :** તોલો ૦૫, દીવસમાં ત્રણ વખત પાણી સાથે. **ઉપયોગ :** બાલરોગ માટે ઉત્તમ છે. અગ્નિ પ્રદિપ્ત કરી શરીર પુષ્ટ કરે છે.

અશ્વિગંધપાક : આસગંધ, ગોખરૂ, જોડીમધ, શતાવરી, શેમર મુશલી, આખળા દરેક વસ્તુ ચાર ચાર તોલા લેવી. **વિધી :** ઉપરની ચીજોને ચૂર્ણ કરી પછી બદામ તો ૫, કીસમીસ તો. ૫, પીસ્તા તો. ૫ એને સાફ કરી લેવા, પછી સાકર શેર ૧ ની ચાસણી કરી લેવી અને માવો તો. ૪૦ લઈ ઘી તો. ૨૦ માં શેકી લેવો. શેકેલો માવો ચાસણીમાં નાખી તેમાં દવાઓનું ચૂર્ણ નાખી પાક દાળી દેવો. **પ્રમાણ :** સવારે ૧ તોલો **અનુપાન :** ઉપર દૂધ પાવું. **ઉપયોગ :** બાળકને પુષ્ટી આપી શરીરને મજબુત બનાવે છે.

આંખનો લેપ (ગાળી) : લોદર તો. ૧, કટકડી તો. ૧, અપ્રીણ તો. ૦૧ એ ચીજોને બારીક વાટી, પાણીમાં ઘુટી ગોળી બનાવી રાખવી. જરૂર પડે પાણી સાથે ઘસી આખપર લેપ કરવો, તેથી સોજો, રતાશ, પડ, ચીપડા થવા વગેરે દરદો માટે અકસીર છે.

✓ **એલાદિચુર્ણ :** એલચીબીજ, લવંગ નાગકેશર, નાગરમોચ, ખીપર, ઘડુંલા, ચોખાની ધાણી, બોરના ઠળીઆનીમીજ, સફેદ ચદન, પ્રત્યેક સમભાગ **વિધી :** બારીક વાટી ચૂર્ણ કરી લેવું. **પ્રમાણ :** ૪ થી ૮ રતી. **અનુપાન :** સાકર અને મધ સાથે. સવાર, સાંજ એ વખત. **ઉપયોગ :** આ દવાથી ઉલટી મટે છે. હેડકી માટે આ ચૂર્ણમાં મયુરપંખતી ભરમ જરા મેળવીને આપવાથી તાત્કાલીક આરામ થઈ જાય છે.

કંદચિંતામણી : શુદ્ધહિંગળો, ટંકણકુલાવેલ ઈંદ્રિયવં, ભાંગના

ખીજ, ડાળાંમરી, પ્રત્યેક અંદેક તોલો, રસસિંદુર ૩ તોલા. વિધી : અધાને બારીક વાટી આદુના રસમાં મર્દન કરી મગ જેવડી ગોળીઓ બનાવી સુકવી રાખવી. પ્રમાણ : ૦૧ થી ૧ ગોળી. અનુપાન : આદુના રસ સાથે. ઉપયોગ : ખાસી દમ, શ્વાસ ન્યુમોનીઆ (સસણી) વગેરે બાલશોષ માટે ઉત્તમ છે. મોટા માણસોને પણ એજ દરદોમાં આપી શકાય છે.

કર્કનાશકચુર્ણ : જવખાર તો. ૧, ખેરસાર તો. ૧, પીપર-ઝીણી તો. ૧, કાકડાશીંગ તો. ૧, અહેડાછાલ તો. ૧, વડાગરમીઠું તો. ૧, વિધી : આ દવાઓને વાટી કપડાછાણ કરી રાખવી. પ્રમાણ : ૩ થી ૬ રતીભાર દવા મધ સાથે દહાડામાં બે ત્રણવાર આપવાથી કફને છુટો કરે, ખાંસી, શરદી. શ્વાસ, હાંફણ મટાડે છે.

કર્ચુરાદિવટી : શુદ્ધકુચલા તો. ૦૧, લવંગ તો. ૦૧, ટંકણ-કુલાવેલ તો. ૦૧, વિધી : સાથે મેળવી લીંબુના રસમાં તથા આદુના રસમાં ઘુટી મગ જેવડી ગોળી બનાવી સુકવી લેવી. પ્રમાણ : ૦૧ થી ૧ ગોળી સવાર સાંજ. અનુપાન : મધ સાથે. ઉપયોગ : અજીર્ણના ઝાડા, ખરાબ ગંધવાળો ઝાંડો, ચીકણો દસ્ત વાયુથી પેટ ફુલવું, નબળાઇ, અનિદ્રા, અરૂચી, પેટનુશૂળ વગેરે મટાડી તાકાત આપે છે. સૂચના : આ દવામાં ઝેરકુચલા છે માટે બાળકને દવા સંભાળીને દેવી જોઇએ.

કર્પૂરાદિવટી : કપૂર. જયફળ, અતિવિષ, સમભાગે લેવાં. વિધી : તુલસીના રસમાં ઘુટી મરી જેવડી ગોળી બનાવી લેવી. પ્રમાણ : ૧ ગોળી સવાર સાંજ. અનુપાન : ધાવણ સાથે. ઉપયોગ : તાવ સાથે ઝાડા, વાયુ અને પેટનાદરદો મટાડી ભૂખ લગાડે છે.

કસ્તુરીવટી : કસ્તુરી તો. ૦૧, કેશર તો. ૦૧, અક્કલકરે તો. ૦૧, જવત્રી તો. ૦૧, લવંગ તો. ૦૧, પીપર તો. ૦૧, જયફળ

તો. ૦ા, એકત્રી તો. ૦ા વિધી : દરેકને વાટી પાણી કે નાગવેલના પાનના રસમા ઘુંટી મરી જેવડી ગોળીઓ કરી સુકવી લેવી. પ્રમાણ : ૧ ગોળી, સવાર, સાજ. અનુપાન : મધ કે દૂધમા આપવી. ઉપયોગ : શરદી, ખારી, ઝાડા અને નળનાઇ મટાડે છે. બાળકો માટે પીંછિક છે.

કુમારકલ્યાણરસ : ચત્રોત્થ તો ૦ા, મોતીભસ્મ (પિષ્ટ) તો. ૦ા, સુવર્ણભસ્મ તો ૦ા, અબ્રકભસ્મ નં ૧ તો. ૦ા, લોહભસ્મ ન ૧ તો. ૦ા, સુવર્ણમાશિકભસ્મ તો. ૦ા. વિધી : બધી દવાઓ ખારીક વાટી કુંવારના રસમા મર્દન કરી સરસવ જેવડી ગોળી બનાવી સુકવી રાખવી. પ્રમાણ : ૧ ગોળી સવાર, સાજ. અનુપાન : મીઠું દૂધ. ઉપયોગ : હર્ણતાવ, પાકુ, નળનાઇ, ઝાડા મંત્રહણી, બાલશોષ, બાલ-અહરોગ, મંદાશ્મિ, ઉદરરોગ, કમળો વગેરે મટાડી શરીર મજબુત બનાવી બાધો મુધારે અને લોહી વધારે છે. ખોરાકમા દૂધ છૂટથી આપવું જોઈએ તો આ દવા બહુજ સારો ફાયદો આપે છે.

કૃમિકુહારરસ : કડાછાલ તો. ૧, ત્રાયમાણ તો. ૧, અન્-મોદ તો. ૧, વાવડીગ તો. ૧, કેશર તો ૧, કાકડાસીગ તો. ૧, વજ તો. ૧, સિધવ તો. ૧, મંચળ તો ૧, હરડેછાલ તો. ૧, ખોરાસાની અન્મો તો. ૧, કરમાણી અન્મો તો. ૧, શેકેલી હીગ તો. ૧ હીગળો શુદ્ધ તો. ૧, શુદ્ધવજનાગ તો. ૧, કપીલાં તો. ૪, વિધી : બધી ચીજોને લઈ તેનું ચૂર્ણ કરી ખરલમા નાખી પ્રથમ ઉદરકનીતો રસ, ભાગરાતોરસ અને પછી બ્રાહ્મીતોરસ કાઢી અકેક પુટ આપી ઘુંટી મગ જેવડી ગોળીઓ બનાવવી. પ્રમાણ : ૧ થી ૨ ગોળી દીવસમા બે થી ત્રણ વખત આપાય અનુપાન : પાણી સાથે ઉપયોગ : પેટના કૃમિ માટે અકસીર ઉપાય છે અને તે નાના મોટા દરેક બાળકો માટે વાપરી શકાય છે.

કૃમિનાશકયોગ : વાવડીંગ, કપીલો, રેવચીની ત્રણે સમભાગે લઈ ખારીક વાટી રાખવું **પ્રમાણ :** ૧ થી ૩ રતી. **અનુપાન :** મધ કે સાકર સાથે **ઉપયોગ :** રાત્રે એક વખત દેવાથી પેટમાં કૃમિ હોય તો સવારે બહાર આવી જાય છે.

ખટ્ટીકાદિચુર્ણ : ચાક તો ૧, વસંતોચન, તો. ૧, એલચી-ખીજ તો ૧, સાકર તો. ૧ ખારીક વાટી લેવું. **પ્રમાણ :** ૩ રતી. **અનુપાન :** મધ સાથે. **ઉપયોગ :** તાવ, પિત્ત, દાહ, મુખપાક, ઝાડા, તુરસ મટે છે.

ખોંખલી : કાળી તમાકુનાપાન લાવી તેની વચ્ચેથી ખારીક ડાડી હોય તેને કાઢી લઈ માટીના હાડલામાં નાખી ઉપર હાકણું રાખી ચુસ્ત ચડાવી કાલસા જેવું કરી લેવું રાખ થઈ ન જાય તે જોતા રહેવું. પછી જેટલો વજનથી એ ડાખળી લીધી હોય તેટલા વજનમાં સીધાલુણ લઈ ખારીક વાટી લેવું અને ખંન્ટે ચૂર્ણને એકદમ મેળવી મજબુત ખુચની ખાટલીમાં ભરી હવા ન લાગે તેમ રાખી દેવું. હવા લાગવાથી હવા નરમ થઈ જાય છે અને ગુણ ઘટી જાય છે માટે ચંભાળ રાખવી. **પ્રમાણ :** ૧ થી ૩ રતી. **અનુપાન :** અજમાનુચુર્ણ ૩ રતીભાર. પાનનોરસ તથા મધ યોગ્ય પ્રમાણસર લઈ તેમાં આપવું **ઉપયોગ :** સસણી, મોટી ઉધરસ, ખાસી, શ્વાસ, હાક, ભરાઈ જવું, વરાધ વગેરે મટાડી કફ છુટો કરે છે.

ગુલાખીચુર્ણ : જાખુના સુકાવેલા ઠળીયા, વાળો, મોચરસ તથા આખાની ગોટલી ચારે ચીજો સમભાગ લઈ ખારીક ચુર્ણ બનાવી લેવું. ચુર્ણનું વજન દશ તોલા હોય તો તેમાં કાચો હીંગળોક તો. ૦૧ મેળવી ખરલમાં ઘુટી બંધ ખાટલીમાં ભરી રાખવું. **પ્રમાણ :** ૩ થી ૬ રતી **અનુપાન :** પાણી કે ચોખાનું ધોવણું. **ઉપયોગ :** ઝાડા, મરડો, સંગ્રહણી, રક્તાતિસાર મટે છે. આ ચુર્ણ જેઠ માસમાં બનાવી લેવું.

ગુમડાં (ચાંદા) માટે ઉમેરો : ઝીંક ગોક્સાઇડ ડ્રામ ૧, બીસ્મથ સયનાઇટ્રેટ ડ્રામ ૧, સલ્ફર ડ્રામ ૨ એસીડ બોરીક ૨ ઓક્સ ગોમાઇલમ ડ્રામ ૧. આ પાંચે ચીજો બારીક વાટી રાખવી અને ગુલાબજળમાં કાલવી ચાંદા-ગોઠા તથા ફટકીઆ ગુમડા પર લગાડવાથી તે તુરંત રૂઝાઈ જાય છે.

ગ્રે પાઉડર : શુદ્ધપારફ તો. ૧, ચોખ્ખો ચાક પાઉડર તો. ૫
વિધી : આ બંને દવાઓ ઝોંક ખરલમાં ઘુટવાથી મેલા રંગનો પાઉડર થઈ જશે પારે દેખાશે નહિ ત્યાંજે તૈયાર છે સમજી બાટલીમાં ભરી રાખવું પ્રમાણ : ૧ થી ૩ ગ્રેન. અનુપાત : મધ કે પાણી. ઉપાય : બાળકના જીભા ઝાડા, ગંધાતા ઝાડા, લીલા ઝાડા અને સખત પ્રકારના ઝાડા અતિસારને મટાડે છે.

હિંદીપુવટી : કપુરકાચડીનું ચૂર્ણ બારીક વાટી લઈ ખરલમાં નાખી પાણીથી ઘુટી ચણા જેવડી ગોળી બનાવી સુકવી બાટલીમાં ભરી લેવી. પ્રમાણ : ૧ ગોળી દર બજારે કલાકે પાણી સાથે ઉપયોગ : બાળકની ગમે તેવી ઉલટી મટે છે. આ દવા ગમે તે જાનની ઉલટી માટે મોટા માણસને તેમજ ગર્ભવતિ સ્ત્રીની ઉલટી માટે પણ સર્વોત્તમ ઉપાય છે.

જહરમોહરાલસમ : જહરમોહરો તો ૫ લઈ વાટી તેને કુવારના રસમાં ઘુટી ટીકડી કરી સુકવી લેવું અને પછી ગજપુટમાં અગ્નિ આપવો. આવા પાચ ગજપુટ દેવા ઉત્તમ ગુલાબી લસમ થશે પ્રમાણ : ૧ રતી ઘી, અથવા બકરીના દૂધ સાથે સવારે એક વખત આપવી ઉપયોગ : ચાલીસ દીવસ આપવાથી બાલશોષ-નબળાઈ મટાડે છે.

જત્તીવટી : જવત્રી સારી લાંબી તેને માટીના તવાપર જરૂર શેકી બારીક વાટી કપડાજાણુ કરી તેની મધમાં ભરી જેવડી ગોળી

ળનાવી ઉપર ગૌદંતીહરતાલની ભસ્મ છાંટી બાટલીમાં ભરી રાખવી.
પ્રમાણુ : ૨ ગોળી. **ઉપયોગ :** બાળકના દસ્ત બંધ કરવા માટે
 સર્વોત્તમ છે. **અનુપાન :** માતાના દૂધ સાથે. દાંત આવતી વેળાએ
 થતા ઝાડા બંધ કરવા માટે વાપરવા જેવી દવા છે.

✓ **ત્રિક્ષ્ણાલોહ :** ત્રિક્ષ્ણાચૂર્ણ તો ૩, લોહભસ્મ તો. ૧. ગળો-
 સત્વ તો. ૧ સાથે મેળવી વાટી બારીક કરી ગળોનારસમાં ઘુંટી
 ચણા જેવડી ગોળી કરી સુકવી લેવી **પ્રમાણુ :** ૧ ગોળી, સવાર
 સાજ. **અનુપાન :** મધ કે દૂધ સાથે **ઉપયોગ :** બરલ, પાંકુ,
 યકૃતરોગ જીર્ણવર મટાડી લોહી વધારે છે.

નળબંધ : કરમાણીઅજમો, કાકચનાંબીજ, કાળી જીરી,
 કલભો, કંકુ ડીકામાળી, સિધવ, સંચળ, ઇંદ્રવ, વાવડીગ કચુરો, કાકડા-
 શીંગ, મરી, લીમોળીનામીજ એ સર્વને બારીક વાટી ચાળી રાખી
 મુકવુ. **પ્રમાણુ :** ૨ થી ૬ રતી **અનુપાન :** પાણી સાથે દીવસમા
 ત્રણ વખત **ઉપયોગ :** તાવ કૃમિ, ઉલટી, ઝાડા, પેટનોદુખાવો,
 કમજોર મદાસિ મટાડે છે આ ચૂર્ણમાથી ૩ ગતી તથા ૧૫ રતી
 કુળાવંલ ફટકડી મેળવી દીવસમા ત્રણવાર પાણી સાથે દેવાથી મગાગખી
 નામનો ભયંકરબ્યાધિ મટે છે. આ રોગમા પેટ મોટું નાભી બહાર,
 વર્ણ પીળો. મદાસિ, તાવ, ઝાડા, અજીર્ણ કમજોર સોજો વગેરે
 લક્ષણો હોય છે, તે માટે અકરીર છે.

નેત્રગિન્દુ : બોરીક એસીડ ગ્રેન ૫ ઝીક સલ્ફ ગ્રેન ૨,
 ગુલાબજળ તો ૨૫ આ ત્રણે ચીજો એક બાટલીમાં ભરી હલાવી
 કપડે ગાળી રાખવી આ દવાના ટીપાં આખમા નાખવાથી આખ
 ઉઠેલી તરતજ સારી થાય છે અને આખના ઉપદ્રવો મટી રોગ
 વંદનો અટકે છે.

૮ **પદ્યાદિચુર્ણ :** શેકેલી હીમજ (નાની હરડે), શેકેલી વરીયારી,

ખસખસના ડોડાં, આ સર્વને વાટી યારીક ચૂર્ણ કરી લેવું પ્રમાણ : ૬ થી ૧૨ રતીસાર, ઘોખાના ધ્રાવણ સાથે, સવાર સાંજ બે વખત આપવું. ઉપયોગ : આમાતિસાર રક્તાતિસાર, મરડો, ઝાડા, વીટ, મટાડી વાયુને શુદ્ધ કરે છે, તથા પાચનશક્તિ સુધારે છે.

પંચગુણતેલ : હરડા, બહેડા, આળખા, પ્રત્યેક ૫ તોલા, ક્ષીંગડાનાપાન તો ૫, નગોડનાપાન, તો ૧૫, એને પાણી તો ૩૦૦ મા ક્વાથ કરી બાફી તો. ૧૦૦ રહે સારે ઉતારી ગાળી તેમાં તલનું તેલ તો. ૬૦ નાખી પકાવવું. પાકવા આવે સારે તેમા ગુગળ તો ૫ શિલારસ તો ૫ ગધબેરજો તો. ૫, રાળ તો ૫, મીણુ તો. ૫, નાખી પાક કરવો અગર પાકી જાય સારે ઉતારી ગાળી લેવું. આ તેલ જખમપર લગાડો, વ્રણમાં લગાડો, કર્ણપાકમા વાપરો, દાઝવા પર લગાડો, ફેડકા, ફેલીઓપર વાપરો, સર્વોત્તમ કંડો અને વ્રણને મટાડનાર છે. તેલ ગાળી લીધા બાદ તે ગરમ હોય સારે કપુર તો ૫ ભ્રૂકા કરી નાખી દેવો અથવા ઇન્છા હોય તો કારબોલિક એસીડ ઓઈલ ૧ નાખવો કારબોલિક નાખેલુ તેલ બાળકો માટે ગંભીરત્યા વાપરવું.

પ્રવાહીકાવટી : અશીણુ ૪ ભાગ કું ટકણખાર ૨ ભાગ, રસ-સિદ્ધર ૧ ભાગ સાથે મેળવી યારીક કરી પાણી કે મધ સાથે સરસવના દાણા જેવડી ગોળી વાળી સુકવી રાખવી. પ્રમાણ : ૧ ગોળી સવાર સાંજ અનુપાન : ધ્રાવણ સાથે ઉપયોગ : આ દવા નાના મોટા સર્વને દેવાય છે, યોગ્ય માત્રામા દેવી ખોરાકમા દૂધકે જાશ અપાય છે મરડો તથા રક્તાતિસાર માટે ઉત્તમ છે.

પિષ્ટમેહનાશકચુર્ણ : વાળો, ચંદન, ચણકબાજ તથા મખાના (એક પ્રકારનાં શેકેલ કંદ) ગોખર મોટાં આ સર્વ ચીજોને યારીક વાટી ચૂર્ણ કરી લેવું પ્રમાણ : ૬ થી ૧૨ રતી અનુપાન : મધ

:: ૧૦૮ ::

બાલચિકિત્સા

અને સાકર કે પાણી સાથે સવાર સાંજ. ઉપયોગ : પિષ્ટમેહ મટે છે. પિષ્ટમેહ એટલે છોકરાઓ પેસાચ કરે છે અને તે ચુનાનાં પાણી કે છાસ જેવું હોય છે તે આ દવાથી મટે છે

બખ્ખુલાદિસ્વરસ : આવળનાં લીલાપાન સાફ કરેલાં તો. ૪૦, પાણી તો. ૩૨૦, એક સારી તપેલીમા નાંખી ઉકાળો કરવો અને તેમાં પાપડખાર તો. ૫, સિંધાલુણ તો ૫ નાંખી ઉકાળો કરવો જ્યારે અરધું પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી ઠંડુ થયે ગોળી ગાળી લેવું એ પાણીને કરીને ઉકાળવું. જ્યારે થોડું બળે ત્યારે તેમા મધ તો. ૪૦ નાંખી દેવું અને ચાસણી અચ્છર ધ્યાન રાખીને કરવી; કાચી ન રહે કે કડક પણ ન થઈ જાય એવું થતાં મધ જેવી નરમ રહે પણ કુગ ન ચડે તેવી કરી લેવી, એટલે દવા તૈયાર થઈ સમજવી. આ દવાની સળી ભરી આખમા આજવાથી બાળકાની આંખના અતેક પ્રકારના રોગો મટે છે કુકળક રોગ આ દવાથી જલદી મટે છે આખ આવવી વગેરે ઉપદ્રવો જલદી શાન્ત થઈ આરામ થઈ જાય છે.

બાલગ્રહનાશકવટી : રાઈ, કરંજખીજ, ચક્રમર્દ, સીરસખીજ, આકડાના પુલ, હળદર દાઝહળદર, માલકાકણી, હરડે, બહેડાં, આમળા, દેવદાર હીંગ શુઠં મરી, પીપર, વજ, મજીઠ, રકતચંદન, બધાને બારીક વાટી બકરીના મૂત્રમા ઘુટી મટર જેવડી ગોળી કરી લેવી **પ્રમાણ :** ૧ ગોળી સવાર સાંજ પાણી સાથે, ઉપયોગ : બાલગ્રહરોગ મટે છે. ગોળીનો ઉપયોગ ધૂપ, સ્નાન, નસ્ત્ર વગેરેમા પણ કરી શકાય છે

બાલગ્રહનાશકધૂપ : વજ, સરસવ, લીંબડાનાપાન કુષ્ઠ, ઘેટીનું ઉન હાથીના વાળ, ગુગળ, ઘાણી આ ચીજોનો ખડો ભૂકો કરી લેવો તેમા થોડું ઘી મેળવી દેવું આ ધૂપ બાળકના બિછાના પામે કગવાથી બાલગ્રહ તાવ, અપસ્માર, ભૂત, પ્રેત વગેરેના વિકાર-દોષ મટે છે.

આલચાતુર્ભદ્રચૂર્ણ : શૃંગ્યાદિચૂર્ણ લાગ ૩, નાગરમોથ લાગ ૧ મેળવી ચૂર્ણ બનાવી લેવું તેનો ઉપયોગ જ્વર, ઝાડા દાંત આવવા, પિત્તદોષ વગેરેમાં વધારે થાય છે બાકી ગુણ, અનુપાન, માત્રા શૃંગ્યાદિ ચૂર્ણ મુજબ.

આલસંજીવનરસ : શુદ્ધપારદ શુદ્ધગંધક, જયફળ, જવંત્રી, લવંગ, વાધીસર ઘુંટી લેવું. પ્રમાણ : ૧ ચોખાભારથી ૧ રતીભાર. અનુપાન : મધ સાથે સવાર સાંજ બે વખત. ઉપયોગ : શરદી, ખાંસી, તાવ મોતીઝરો તાવ, વાત કંકના વિહાર મટાડે છે આ દવા બાળકોને હમેશાં આપવાથી તેઓ બિમાર પડતા નથી.

આલરશ્લકવટી : જયફળ જવંત્રી તજ. લવંગ, એલચી, અજમોદ, સફેદમરી, વાપુ'લા વાવડીગ, સુવા, સંચળ, હરડે, કરીયાતુ, કાકય, અતિવિષ, દાડમછાલ, એળાચો પીપરીમૂળ, વંશલોચન હીરા-બોળ, ખસખસ, લોખાન, કેશર એ સર્વે સમભાગે લેવા દરેક વસ્તુનું સમભાગે ચૂર્ણ બનાવી કપડાણ કરી મધ સાથે ઘુંટી મગનાદાણા જેવડી ગોળીઓ બનાવી સુકવી બાટલીમાં ભરી દેવી માત્રા : ૧ થી ૨ ગોળી વય : ૧ થી ૧૨ માસના બચ્ચા માટે, ૨ થી ૪ ગોળી ૧ થી ૨ વર્ષના બચ્ચા માટે, દૂધ કે ધાવણ સાથે આપવી ઉપયોગ : બાળકોના તમામ રોગમાં વપરાય છે અને ચાલુ વાપરવાથી શરીર મજબુત થાય છે, દૂધ પચે છે, ભૂખ લાગે છે, દસ્ત સાફ આવે છે તાવ, ખાંસી, ઝાડા, ઉલટી, વાયુ, અજીર્ણ, નબળાઈ, વગેરે મટી બાળકને આરામથી નિદ્રા આવે છે સૂચના : બચ્ચા બાળાગોળી મળે છે તે ન વાપરતા આવી અનુભવી નિર્દોષ બનાવટ વાપરવા લલામણ છે.

બાલાકર્કસ : શુદ્ધહિંગો તો ૧, કચ્છરો તો ૧, શુદ્ધ-આપરીયુ તો ૧, સાગરરૂગભસ્મ તો. ૧, પ્રવાલપિષ્ટ તો ૧, મરી તો ૧, કુલાવેલટંકણ તો. ૧, કેશર તો. ૧, પ્રથમની દવાઓ બારીક

વાટી પછી કેસરને જુદા વાસણમાં પાણીમાં પલાળી ઘુંટી ઉપરના ચૂર્ણમાં નાંખી ઘુંટી લઇ મરી જેવડી ગોળી બનાવી જાયે સુકવી રાખવી. પ્રમાણ : ૨ ગોળી અનુપાન : દૂધ, પાણી કે મધ સાથે ઉપયોગ : આળકેના ઝાડા ઉલટી તાવ, શરદી, ખાસી. પેટના કૃમિ, આંચકી, સસણી વગેરે મટી જાય છે. આ દવામાં કસ્તુરી મેળવી જુદી બનાવી રાખવી, તે જ્યાં ખાસ ગરમ દવાની જરૂર હોય ત્યાં વાપરી શકાય છે અને તે કસ્તુરીવાળો આકારકરસ કહેવાય છે.

ભારપુડી (ચુર્ણ) : કડુ શેકેલ તો. ૦૫, ધાણા તો. ૧. ત્રવગ તો. ૧, કરીઆતુ તો. ૧, મીઠીઆવળના સાફ પાન તો. ૧ હીમજ હરડે તો. ૧, વિધી : અધી દવાએને આરીક વાટી કપડ-જાણુ કરી લેવું પ્રમાણ : ૬ થી ૨૪ રતીભાર, ઉપરના પ્રમાણમાં પાણી સાથે દહાડામાં બે ત્રણવાર આપનાથી દસ્ત સાફ થઇ પેટ હલકું થઇ જાય છે. આળકે માટે ઉપયોગી અને મૃદુ ઔષધ છે.

મધુયષ્ઠ્યાદિચુર્ણ : જેઠીમધ, આવળનોગુંદ, કડાએગુંદ, સાકર, વસલોચન, દૂધીનાખીજનો મગજ એને આરીક વાટી છાણી રાખવું પ્રમાણ : ૩ થી ૬ રતી અનુપાન : મધ કે શરબત ગાવજ્યાન સાથે સવાર સાંજ. ઉપયોગ : સુકી ખાસી, મટી કફ છૂટો પડે છે, શ્વાસ બેચેની વગેરે દૂર થાય, પિત્તની ખાસી માટે ઉત્તમ છે.

✓ **મહાગંધકરસાયન :** રસપર્પટી તો. ૪, (પારદ ગંધકની કજલી કરી પર્પટી બનાવી લેવી ને) જાયફળ તો. ૨, જવંત્રી તો ૨ ત્રવગ તો. ૨, એલચી તો ૨ લીંબડાનાપાન તો. ૨, નગોડનાપાન તો ૨ અધાને આરીક વાટી સંપુટમાં બંધ કરી, પાંચ છાણાનો હલકા અગ્નિ આપવો. પછી દવા કાઢી પાણીમાં ઘુંટી મરી જેવડી ગોળી બનાવી રાખવી પ્રમાણ : ૧ થી ૨ ગોળી, સવાર સાંજ. અનુપાન : મધ કે દૂધ સાથે ઉપયોગ : તાવ, ઝાડા, સોજ, પાકુ, મંત્રહણી, વગેરે મટાડે છે.

માણેકરસાદિવટી : ગોળીયો તો ૪, હીરાખોળ તો. ૨, શુદ્ધલિંગજો તો. ૪, માણેકરસ તો. ૪ (હરતાલના દુકડાને અબ્રકના પતરાંપર રાખી અંધ કરી બનાવવામાં આવે તેનું નામ માણેકરસ છે તે અર્થિ વાપરવાનું છે) દેશર તો ૧, ખીપર તો. ૪, મરી તો. ૨, શુકે તો ૨, મનયકળ તો. ૧, જનવંત્રી તો. ૧ અમ્બલકરો તો ૨, એલચીખીજ તો. ૧, તમાલપત્ર તો. ૧, સિંધાલુણુ તો. ૪, સંચળ તો. ૪, જવખાર તો. ૨, કુલાવેલટંકણખાર તો ૨, અજમે તો ૨, વાવડીંગ તો ૨, ઇંદ્રયવ તો. ૪, જેવચીનોશીરો તો. ૧, ગરણીના ખીજ તો. ૪, મનસીલ તો ૨ વિધી : આ બધી ચીજોને બારીક વાટી લેવી પ્રથમ ખરલમાં લિંગજો, માણેકરસ અને મનસીલ મેળવી પછી તેમાં દેશર નાંખી મેળવી એ દહાડા બારીક વાટી લેવું બાદ તેમાં ચૂર્ણ કરી રાખેલ દવાઓ મેળવી બરાબર ઘુંટી પાકેલા કપુરી કે ફેશી પાનના રસમાં ત્રણ દહાડા ઘુંટી મગ જેવડી ગોળી બનાવી જાયે મુકવી રાખવી. પ્રમાણ : ૧ થી ૨ ગોળી અનુપાન : પાણી ઉપયોગ : બાળકોના તાવ, ભરાઈ જવું, સસણી વગેરેમાં ઉત્તમ છે મોટા માણસને પણ તાવ માટે ઉત્તમ છે

માલતીચુર્ણ : લીધુના રસમાં શોષેલ અર્પર તો. ૫, હરડે મોટીની છાલનું ચૂર્ણ તો. ૫ એલચી છોતગ સહિત તો. ૫ આ ત્રણ સાથે કપડજાણુ કરી રાખવું પ્રમાણ : ૨ થી ૪ ગુજ. અનુપાન : જાસની ઉપરનું નીતરેલું પાણી, મધ કે દૂધ સાથે અવસ્થાના વિચાર કરીને દેવું ઉપયોગ : બાલશોષ કે જેમાં તાળવું પડવું, ઝાડા, ઉલટી, મોટું પેટ, હાથ પગ પાતળા, તાવ, મુખપાક, ગુજરાતમાં જેને શુક્રતાન કે રેવાસણ કહે છે. જે દરદમાં બાળક સુકાઈ જાય છે, કાંઈ ખાય તો ઉલટી થાય છે, તાવ રહ્યા કરે એ વ્યાધિ માટે આ પ્રયોગ ઉત્તમ છે. ઝાડા વધુ હોય તો ચોખાના ધોવાણુ સાથે આ દવા આપવી જોઈએ.

માહેશ્વરધૂપ : ગાંધ, સરસવ, મીઠું, લોગાન, ગુગળ, વજ, ઇસસ, વાવડીંગ, લીગડાનાપાન, આ ચીજો સમભાગે લઈ જડા કવાયના સૂકા જેવી કુટી રાખવી આળકને તાવ આવે શરદી થાય, આળક ખીમાર રહેતું હોય તેવી જગ્યાએ જ્યાં આળકનું જિજ્ઞાનું હોય તેવી દૂર એનો ધૂપ કરવો. એની વાસ આળકના શ્વાસોશ્વાસમા થોડી થોડી જાય તો તાવને ઉતારે છે તથા અટકાવે છે

✓ **માક્ષીકરસાયન :** મુવર્ણમાક્ષીકલ્પમ તો. ૧, સાગરશૃંગલ્પમ તો ૧, અમ્બકલ્પમ તો ૧, કજલી તો ૧, ભોરીગણીનાં કુલની કસર તો ૧, એ સર્વને આરીક વાટી પાનના રસમા ઘુટી સરસવના જેવડી ગોળી બનાવી લેવી પ્રમાણુ : ૧ થી ૨ ગોળી અનુપાન : મધ, અરડુસીનોરસ, પાનનોરસ, સવારસાજ એ વખત ઉપયોગ : કફ, ખાંસી, શ્વાસ, જ્વર, ભરાઈ જવું, હાફ, ઝાડા નયળાઈ, આયકી, ત્રિદોષ વગેરે મટાડે છે. દવા બહુ ગરમ છે માટે વિચારીને જરૂર હોય ત્યાંસુધીજ આપવી

✓ **મુખપાક માટે વટી :** ખીસ્તાના કુલ તો ૪, માયાફળ તો. ૧ કાથો તો ૧. કડાયોગુદ તો ૦૧, કાગદી એલચીના ખીજ તો. ૧, ચણકયાળ તો ૧, કેડીલ્પમ તો ૦૧ બધી દવાઓ આરી વાટી કપડાછાણ કરી મધમાં ઘુટી ચણા જેવડી ગોળી કરી દેવી ઉપયોગ : મોઢામા છાલા પડ્યા હોય, મુખપાકથી મોઢું આવી ગયું હોય તે દરદીને આ ગોળી મોઢામા રાખી ચૂસવા આપવી તુરત ફાયદો થાય આખા દીવસમા ૧૨ ગોળી આપી શકાય

✓ **યવક્ષારાદિવટી :** યવક્ષાર પુષ્કરમૂળ કાકડાશીંગ, એનું આરીક ચૂર્ણ કરી લેવું પ્રમાણુ : ૨ રતી, સવાર સાજ અનુપાન : મધ કે પાનના રસમા ઉપયોગ : કફ, ન્યુમોનીયાની સુષ્પી ખાસી માટે ઉત્તમ છે.

રાતો સુરમો : સાફ કરેલો સુરોખાર તો ૧, ઘોળામરી તો. ૩ સીંદુર તો. ૮, ત્રણેને ખુબ વાટી કપડછાણ કરી રાખવું આંખના અનેક દરદો આ અજનથી મટે છે યાળદો તેમજ મોટાઓ માટે ઉપયોગી છે

લવંગ ચતુઃસમચુર્ણ : લવંગ, જીરું, કુલાવેલ ટંકણખાર, જાયફળ, સમભાગે ચુર્ણ કરી લેવું. **પ્રમાણ :** ૩ રતી. **અનુપાન :** મધ અથવા ધાવણ સાથે **ઉપયોગ :** જીલાય લાગવા અને તે મોટા પ્રમાણમાં દસ્ત આવવો, પેટ ચડવું, ઉલટી, વાયુ, અજીર્ણ, ખાસ કરી દાંત આવતી વખતે થનારાં દરદ મટાડે છે.

લઘુસુદર્શન : મામેજવો, તો. ૫, મરી કાળા તો. ૧૧ સાથે મેળવી ચુર્ણ કરી રાખવું. **પ્રમાણ :** ૨ ગુંજ તાવ માટે ઉત્તમ ઉપાય છે. મોટા માણસને ૧૨ ગુંજ સુધી પણ આપી શકાય છે તાવ ઉતારે છે તથા અટકાવે છે.

લક્ષ્મીનારાયણરસ : શુદ્ધગંધક, શુદ્ધહીંગળો, કુલાવેલટંકણ, શુદ્ધવચનાગ, નગોડનાંખીજ, અતિવિષ પીપર, ઇદ્રજવ, અબ્રકલસ્મ, સિંધાલુણ, આ દરેક ચીજ અંકેક તોલો બારીક વાટી ખરલમા ઘુંટી તેને દંતીમૂળના ક્વાથની ૩ તથા ત્રીફળાના ક્વાથની ૩ એમ છ લાવના આપી ઘુંટી રતિભારની ગોળી કરી સુકવી રાખવી. **પ્રમાણ :** ૧ થી ૨ ગોળી **અનુપાન :** આદુનો રસ, મધ કે પાણી **ઉપયોગ :** તાવ, આંચકી, સરદી, ભરાઇ જવું, શુળ, વાયુ, અને નબળાઇ મટાડે છે પેટના દરદ, ઝાડા, સંગ્રહણી પણ મટાડે છે આ દવા પીડાશામક તરીકે વપરાય છે.

✓ **લોહરસાયન :** કન્જલી તો. ૧. લોહલસ્મ તો. ૦૧૧ સુવર્ણ માક્ષિક લસ્મતો ૦૧૧ સાથે મેળવી પછી તેને પીલુડી (મકાઇ) ના રસમાં ઘુંટી સરસવ પ્રમાણે ગોળી બનાવી સુકવી લેવી. **પ્રમાણ :**

૨ થી ૩ ગોળી સવાર સાંજ મધ્યે પીપર સાથે લેવી. ઉપયોગ : કમળો, હલીમક, યોગ્ગ, પાકુ, કૃમિ, ગરુડ, ચક્રવર્તી, પીચાપાણી, ખાંડી કફ વગેરે મટાડી શરીરને સુધારે છે. બાળકો માટે કિનમુ છે. આ દવા ચાલુ હોય ત્યારે દર્દીને લવણ એટલે મીઠું ન આપવું.

✓ વાતગળકેસરી : અબ્રહમરમ, માંગુકરસ, કેસર, મનવંત્રી, જયકળ, લવણ, કૌંચખીજતું મળી, એ સાત દવાઓ અડક તોળી, તુલસીના માંજર તોલા ૮ સાથે ઘુટી તેને પાનના રસ તુલસીના પાનના રસમા બરાબર ઘુટી સરસવ જેવડી ગોળી કરી નુકરી લેવી પ્રમાણ : ૧ ગોળી અનુપાન : તુલસીના રસમા ૬૦ ચાર કલાકે ઉપયોગ : આચકી (તાણ) જેને આલેપક રોગ કાઢે છે તે મટે છે.

વાસાકંટકારીપુટપાક : અરુણીનાપાન, ભેંડી ગાળીનું પચાણ બન્ને સમલાગે લઈ ખાંડણીમા નાખી ફટી લેતો જેવું કરવું પછી તેનો ગોળો કરી તેના પર લીલુ કપડુ લપેટી તેની ઉપર માટી ચોપડી અંગારાના ધીમા તાપમાં મુકી બારી લેવું, ગોળો લાલ થાય ત્યારે કાઢી લઈ ખોલી દવાને ખીજત સારા મળ્યુંત કપડામાં લઈ દવાની રસ-સ્વરસ તેમાં હોય તે નીચેવી લઈ કપડે ગાળી લેવું એ રસ બે પાચ તોલા થાય તો તેમા મધ તો ૫ મેળવી એક સાફ પાટલીમાં ભરી રાખવું તેમાથી ૦૧ થી ૧ ચમચી દવા દીવસમા ત્રણ ચાર વખત બાળકને દેવી એથી શરદી, ખાસી, તાવ, શ્વાસ, હાકણ વગેરે મટે છે. દવા સાદી અને સરસ છે.

✓ વિષુચિકાવટી : અરીણ મરી, કપુર, સેકેલી હીંગ, સમલાગ લઈ વાટી ગુલાબજળમા ઘુટી સરસવના તાણા જેવડી ગોળી કરી લેવી હુગળીના રસમા એકેક ગોળી દેવાથી કાલેરા મટે છે એક કે બે કલાકે એક એક ગોળી દેવી અને જરૂર હોય ત્યાં સુધી આપવી

શીતભંજરસ : શુદ્ધપાન્ન ગધક, તથા કનજલીથી મારેલ નામ્રભસ્મ શુદ્ધ વચ્છનાગ, ગુંદ, મરી પીપર, કુલાવેલ ટકણખાર એ સર્વ ચીજો સમભાગે લઈ ખરલમા વિધિસર મેળવી પછી તેને ત્રિત્રકમુળના ક્વાથની ૩ ભાવના, પછી આદુના રસની ૭ ભાવના અને છેવટે નાગર્વલના પાનની ૩ ભાવના આપવી ભાવના દેવાની રીત એવી છે કે . ખન્ડમા દવા હોય તેમા રસ કે ઉકાળો નાખતા તે ગાય જેવી થાય એટલે પછી તેને ઘુટયા કરવુ ગોળી વાળવા જેવુ થાય ત્યારે બીજી ભાવના દેવી અને રોજ થોડો વખત તડકામા સુકવી દેવું છેવટે મગનાદાણા જેવડી ગોળી વાળી ઊંચે મુકવી ખાટલી ભરી રાખવી. **પ્રમાણ :** ૧ થી ૨ ગોળી **અનુપાન :** પાણી અગર આદુનારસ સાથે. **ઉપયોગ :** તાવ, ત્રિદોષ શીતાગ, અણુઉતારતાવ પસીનો થવો, ભગઈ જવુ માટે ગમખાણ દવા છે મોટા માણસો માટે પણ વાપરી શકાય છે

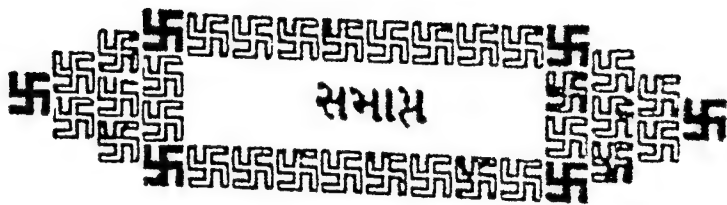
આળકા માટે એક ગોળી એક વખત દીવસમાં ત્રણથી ચાર વખત અપાય ગોળી આપવાની રીત એવી છે કે ચમચામાં આદુનો રસ લઈ તેમાં ગોળી ઘસી પછી તેમા જગ મધ મેળવી એ દવા ચટાડી દેવી અને પછી ઉપર જરા ગરમ પાણી દુધ કે ચહા આપી શકાય છે.

✓ **શૃંગ્યાદિચુર્ણ :** અતિવિષ, પીપરજીણી કાકડાશીંગ, આ'ત્રણે ચીજો સમભાગે લઈ યાગ્રીક વાટી કપટજાણ કરી ખાટલીમા ભરી રાખવી **પ્રમાણ :** ૨ થી ૪ રતી **અનુપાન** મધ **ઉપયોગ :** આળકાના તમામ રોગમા વપરાય છે એનું બીજુ નામ બાલદવા પણ કહેવાય છે.

✓ **શૃંગ્યાદિચુર્ણ :** કાકડાશીંગ હરડેજાલ બહેડા આયળા સુંદ, મરી, પીપર, ભોંરીગણીમૂળ, ભારગી, પુષ્કરમૂળ સીધાલુણ

સાભરલુણ, કાયલવણ, સંચળલુણ, કાળુંલુણ, ચવટાર ગધાને આરીક વાટી કપડાણ કરી લેવું, પ્રમાણ : ૨ થી ૪ રતિ. અનુપાન : થોડું ગરમ પાણી કે મધ સાથે દર ચાર કલાકે ઉપયોગ : કુદીયા ખાસી, અથવા જેને ઉઠાંટીગો કહે છે તે મટે છે.

સીતોપલાસ્થક : સાકર તો. ૧૬. વસલોચન તો ૮ પીપર જીણી તો. ૪ એલચી તો. ૨ તજ તો. ૧ ગળોસત્ત તો. ૧, રૂની મસ્તકી તો. ૧, મોચ તો ૩૩ ગધાને આરીકવાટી ચુર્ણ કરી રાખવું પ્રમાણ : ૬ થી ૧૨ રતીભાર દવા મધ સાથે ચટાડી ઉપર થોડું ગરમ દુધ પાવું ઉપયોગ : જીર્ણવર, ખાંસી, પાક, ગરમી, પેશાબની ગરમી, હાથપગ મસ્તનો દાકુ વગેરે મટે છે.



તમારા બાળકો માટે પૌષ્ટિક દવાની જરૂર છે ?

ઠંકડુર

બાલજીવન

બાવામાં અત્યંત સ્વાદિસ્ટ, શુદ્ધ સ્વદેશી દોષપણુ કેફી
તથા ધર્મને હાની કરનાર ગ્રાણી જન્ય દવાથી રહીત

ફક્ત વનસ્પતિની બનાવટ છે.

ગમે તેવા સુકાયેલા શરીરવાળા કમજોર બાળકોને
આ દવા રૂપરૂપ બનાવી આપે છે લોહી
તથા માંસ વધારે છે, ખાંસી, ઝોડી ગરમી, શરતી,
લોહીબિગાડ, કબજીઅત વગેરે મટાડી પાચનશક્તિ
: સુધારવા માટે અતિ ઉત્તમ દવા છે :

૦૧ રતલ બાટલી એક દિનમાં રૂ. ૧૧

મળવાનું ઠેકાણું :

સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી

૩૭૫, કાલબાદેવી રોડ, મુંબઈ નં ૨

નાનાં બાળકો માટે મીઠી દવા!

ઠંકુર આઈપકયોર

યાને

બાલશુલક

આ મીઠી-મધુર દવા નિયમિત નાનાં બાળકોને
પાવાથી દરેત પચીને સાફ આવે છે. ઉલટી,
ઉબકો, અજીર્ણ, પેટની ચૂંક, વાયુ. અનિદ્રા વગેરે
પેટની મુખ્ય ફરિયાદો દુર થઈ બાળક આતંદથી
: : રમે છે અને નિયમસર નિદ્રા લે છે : :

આ દવામાં કોઈ પણ કેફી પદાર્થ વપરાતો નથી
વળી શુદ્ધ સ્વદેશી અને નિર્દોષ બનાવદ છે.

મળવાનું ડોકાણું

સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી

લીમડાચોક, ગાંધીરોડ, ૩૭૫, કાલબાદેવીરોડ,
સુરત. અમદાવાદ. મુંબઈ. નં. ૨

બાળકોના મિત્ર તરીકે હુમેશાં સવાર સાંજ આપવા માટે

ઠંકુર બાળાગોળીઓ

વાપરે

ફટત વનસ્પતિમાંથી બનાવેલ કેફી વસાણાથી રહીત
અને દરેકને માફક આવે તેવી આ બાળાગોળીઓ દરેક
:: ઘરમાં દરેક બાળક માટે વાપરવી જોઈએ ::

૧૦૦ ગોળીના આના ૧૦ તો. ૧ નો રૂ. ૧૫

નાનાં બાળકોને દરરોજ આપવા લાયક
અકસીર પેટનું દવા

ઠંકુર કસ્તુરીની ગોળીઓ

ખાંસી, શરદી, ઝાડા, અજીર્ણ, શ્વાસ, નબળાઈ અને
દુધનું પાચન ન થતું હોય ત્યારે આ દવા આપવાથી
:: ઉપરની ફરિયાદો મટી જઈ શરીર પુષ્ટ બને છે ::

૫૦ ગોળીની આ. ૧ નો રૂ. ૧૫

મળવાનું ઠંકાણું :

સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્માસી

૩૭૫, કાલબાદેવીરોડ, મુંબઈ.

